Jahres-Mitgliedschaft

Einzel Fr. 40.-
Paare Fr. 70.-

Zusätzliche Spenden und Legate nehmen
wir jederzeit dankbar entgegen

Postkonto
der Rheumaliga Schaffhausen

IBAN CH83 0900 0000 8200 1919 2

Rheumaliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 88A
8200 Schaffhausen

Tel. 052 643 44 47
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh

Unsere Kurspreise variieren zwischen
5.- und 23.- pro Lektion
Gratis schnuppern auf Anfrage möglich

Druck im Oktober 2026

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Unser Angebot

- **Aquawell, Aquacura, Ai Chi, Aquacyling, Yoga im Wasser**
- **Gelenk- und Rückentraining**
- **Bechterew-Turnen und -Schwimmen**
- **Osteoporose-Gymnastik**
- **Active Backademy / Rückentraining**
- **Fit im Wald / Nordic Walking**
- **Tai Chi / Qi Gong**
- **Yoga / Yoga auf dem Stuhl / Yoga für Männer**
- **Yoga mit Skoliose**
- **Bauch Beine Po / Step & Tone**
- **Besser schlafen**
- **Pilates**
- **Ergonomie am Arbeitsplatz**
- **Latin Dance / Easy Dance**
- **Workshop: Leben mit chronischen Schmerzen**
- **Treff NIKLAUSEN und BURG**
- **Selbsthilfe-Gesprächsgruppen-Treffen**
- **rheumaspezifische Beratung, Hilfsmittel Versand von Informations-Broschüren**

Alle unsere Wasserkurse im neuen Warmwasserbad mit 33 Grad

Aquacura sanfte Wassertherapie

Mo 14.15, 14.55 Uhr, Di 15.15, 15.55 Uhr

Aquawell Wassergymnastik

Mo 17.00, 17.45 (nur Damen), 18.30 Uhr
Di 10.20, 11.05, 12.00, 12.45, 17.35 Uhr, Mi 8.00, 8.45 Uhr
Do 8.30, 9.15, 10.00, 18.15, 19.00 Uhr, Fr 12.15, 17.15 Uhr

AquaFitness Männer

Donnerstag 19.00 Uhr

Yoga im Wasser

Dienstag 16.35 Uhr, Mittwoch 16.30 Uhr

Ai Chi & Aquawell

Dienstag 18.30, Freitag 13.10 Uhr

Aquacycling

Montag 12.05, 13.10 Uhr, Dienstag 20.30 Uhr, Mittwoch 12.15 Uhr
Donnerstag 7.15, 12.15, 20.00 Uhr, Samstag 8.00 Uhr

Active Backademy & Pilates

- Schaffhausen: Mo 18.00, Di 20.05 Uhr
- Neunkirch: Dienstag 17.30, 18.30 Uhr

Bechterew-Gymnastik Trocken- und Wassergymnastik

Dienstag 19.20 - 20.00 Uhr

Pilates PLUS (Beckenboden, Rückentraining, Spiraldynamik)

- Schaffhausen: Montag 8.30, 10.50, 17.30 Uhr
  Dienstag 8.10, 9.15,18.00 Uhr
  Mittwoch 8.30, 9.40, 10.50, 12.15, 19 Uhr
  Donnerstag 7.30, 8.00, 9.10, 10.20, 12.15, 17.30, 18.45 Uhr
- Neunkirch: Dienstag 17.30, 18.30 Uhr
- Thayngen: Montag 17 Uhr

Pilates PLUS & Active Backademy Männer

Montag 9.40, Dienstag 18.55, 20.05 Uhr

Osteoporose Gymnastik

Dienstag 14 Uhr, Freitag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

NEU! **Yoga mit Skoliose**

Donnerstag 20 Uhr

Tai Chi / Qi Gong

Mo 14.00, 19.15 Uhr, Di 10.15 Uhr, Mi 16.15 Uhr
Do 10.45, 17.30 Uhr, Fr 10.00 Uhr

Rückengymnastik und Gelenk-Training

NEU!

- Schaffhausen: Mo 18.00, Di 14.30, 15.45, Di 17.30, Mi 11.30 Uhr, **Do 15, 16.15 Uhr**
- Neunkirch: Do 17.45, 18.50 Uhr

Sanftes Yoga Mi 9.00, 10.15, 16.15, Do 13.45 Uhr

NEU! **Yoga für Männer** Mittwoch 17.30, Donnerstag 12.15 Uhr

Yoga auf dem Stuhl Mo 14.00, Mi 15.15, Mi 9.45 Stein am Rhein

Ballett für Ältere Montag 16.15 Uhr

Standard Paartanz auf Anfrage

Latin Dance Donnerstag 18.45 Uhr

Easy / Latin Dance Dienstag 16.50 Uhr

Fit im Wald Montag 14 Uhr

Nordic Walking auf Anfrage

NEU! **Step & Tone** Mittwoch 12.15 Uhr

Bauch Beine Po Dienstag 12.15 Uhr

Besser schlafen Freitag 17.30 - 19.00 Uhr
Tipps und Tricks, zertifizierte Schlaftrainerin

Treffpunkt ausser Haus

- NIK.PUNKT, Montag 14.00 - 16 Uhr im Quartiertreff Niklausen, Klausweg 80, Schaffhausen
- Burg 3, Freitag 9.30 - 11.30 Uhr in Stein a/Rhein (im Gemeindesaal)

Selbsthilfe-Gesprächsgruppe Fibromyalgie & chronische Schmerzen

Dienstag 19.30 - 21 Uhr im Begegnungsraum der Evangelisch-methodistischen Kirche, Parkstrasse 24, Schaffhausen

Wenn nicht anderweitig erwähnt, finden **die Kurse** in den **Bewegungsräumen 1. OG** und die **Wasserkurse im Therapiebad der Rheumaliga**, **Mühlentalstrasse 88A, Schaffhausen** statt.