Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Bewegungskurse

Kanton Zug

Rhythmus, Gleichgewicht, Muskelkraft und Entspannung: Bei uns finden Sie einen Kurs, der Sie bewegt.

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu unseren Bewegungskursen 4

Was erwartet Sie in unseren Kursen? 5

Wasserkurse 6

- Aquacura – das sanfte Wassertraining 6
- Aquajogging – das Laufen im Wasser 7
- Aquawell – das Wassertraining 8

Trockenkurse 9

- Active Backademy – das Rücktraining 9
- Med. Qi Gong – die sanfte Bewegung 10
- Sanftes Yoga 11

Weitere Angebote und Dienstleistungen 13

Sozialberatung 14

Ihre Unterstützung ist wertvoll 15

Kontakt 16

Bewegungskurse

Regelmässige Bewegung ist wichtig und gesund. Jeder Mensch hat unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse. Unser vielfältiges Bewegungsangebot hält für alle etwas bereit.

Darum sind unsere Kurse besonders attraktiv

- Kleine Gruppen für individuelle und gezielte Betreuung
- Regelmässige Bewegung in beständigen Gruppen
- Qualifizierte und sozialkompetente Kursleitende
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten als Kursleitung der therapeutischen Kurse
- Spezielle Aufbaukurse nach Operationen oder längeren Bewegungspausen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse

Für Bewegungskurse in Ihrer Nähe fragen Sie bitte nach den Detailprogrammen.

Bewegung tut Körper und Gemüt gut: Sie kräftigt die Muskulatur, steigert die Beweglichkeit, verbessert die Balance und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zudem setzt Bewegung Glückshormone frei, schenkt Lebensfreude und ermöglicht in der Gruppe schöne Begegnungen und ein freudiges Miteinander. Für all das engagieren sich unsere Kursleitenden in jeder Lektion.

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

In unseren Kursen finden Sie ein abwechslungsreiches Training, das Ihren Bedürfnissen entspricht und den gewünschten Nutzen im Alltag bringt.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unseren Kursen tragen dazu bei, rheumatischen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende zu lindern sowie die Alltagsfunktionen zu erhalten und zu verbessern.

Ziel

- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Steigerung von Ausdauer und Kraft
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung von Knochenabbau und Vermeidung von Frakturen bei Osteoporose
- Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- Verbesserung der Atmung
- Freude an der Bewegung

Zielgruppe

Egal für welchen Kurs Sie sich entscheiden: Einsteiger*innen Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

Kosten (exkl. MwSt.)

Pro Lektion CHF 21 – CHF 24

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (30/45/60 Min.).

Aquacura – das sanfte Wassertraining

Im Aquacura steht die sanfte Bewegung mit gezielter Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung im Vordergrund.

Zusätzlich wird das Herzkreislauf-System angeregt und durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt. Sie befinden sich dabei immer in stehtiefem Wasser. Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihre Mobilität eingeschränkt ist oder Sie ganz einfach sanfte, besonders gelenkschonende und wohltuende Gymnastik im Wasser schätzen. Nach Verletzungen und Operationen ist Aquacura ein ideales Aufbautraining.

Zusätzliche Information
- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

Lektionen à 30 Minuten

Baar, Zuger Kantonsspital	Montag	17.00–17.30 Uhr
		17.30–18.00 Uhr
	Mittwoch	17.00–17.30 Uhr

Aquajogging – das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.

Sie lernen fünf Grundschritte und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Aquajogging verbessert Haltung und Körperwahrnehmung und fördert das Wohlbefinden.

Zusätzliche Informationen
- Der Gurt für den Auftrieb wird von der Rheumaliga zur Verfügung gestellt
- Schwimmkenntnisse sind von Vorteil

Lektionen à 45 Minuten

Zug, Hallenbad Herti	Freitag	15.45–16.30 Uhr



Aquawell – das Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im stehtiefen Wasser statt.

Mit abwechslungsreichen Gymnastikübungen trainieren Sie nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und erfahren bewusst die positiven Eigenschaften des Wassers. Aquawell eignet sich für Sie, wenn Sie mit gelenkschonenden Übungen eine effektive Trainingsform suchen, um Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit zu trainieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Die Wärme und der Auftrieb im Wasser schenken zudem Wohlbefinden und Entspannung.

Zusätzliche Information
- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

Lektionen à 45 Minuten

Baar, Sonnenberg	Montag	16.15 – 17.00 Uhr
	Montag	17.00 – 17.45 Uhr
	Montag	17.45 – 18.30 Uhr
Baar, Zuwebe	Donnerstag	08.45 – 09.30 Uhr
	Donnerstag	09.30 – 10.15 Uhr
Oberägeri, Zentrum Ländli	Donnerstag	13.00 – 13.45 Uhr
	Donnerstag	13.45 – 14.30 Uhr

Active Backademy – das Rückentraining

Active Backademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer.

Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und schulen Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten und Ihren Bedürfnissen angepassten Übungen. Sie trainieren Ihre Ausdauer und lernen, wie Sie Ihre Tätigkeiten in Beruf und Alltag ergonomisch und rückengerecht gestalten und wie Sie sich wirkungsvoll entspannen.

Lektionen à 45 Minuten

Baar, Shinson Hapkido	Mittwoch	19.15 – 20.00 Uhr
Unterägeri, Schönenbüel	Montag	17.15 – 18.00 Uhr
	Montag	18.00 – 18.45 Uhr
Zug, Guthirt	Montag	18.00 – 18.45 Uhr



Med. Qi Gong – die sanfte Bewegung

Medizinisches Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

Sie trainieren Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte und mit den langsamen Bewegungen harmonierende Atmung der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung, wobei alle Bewegungen stets im Rahmen des individuell Möglichen ausgeführt werden. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

Lektion à 60 Minuten

Steinhausen, MOVE raum für bewegung Mittwoch 10.00–11.00 Uhr



Sanftes Yoga

Dieses sanfte klassische Yoga fokussiert das Zusammenwirken von dynamischen Körperübungen (Asanas), angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeit.

Die Bewegungen erfolgen im sanften und fliessenden Rhythmus des Atems. Körper, Atem und Geist sollen sich harmonisch miteinander verbinden. Das regelmässige Üben beruhigt die Gedanken, führt zu einer bewussteren Wahrnehmung und zu wirkungsvoller Entspannung von Körper und Geist. Muskulatur und Knochen werden gestärkt, die Gelenke beweglich gehalten und Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt. Yoga steigert die Vitalität und hilft Klarheit im Alltag zu erlangen. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit, mehr Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Lektion à 60 Minuten

Baar, Zentrum Oberdorf Dienstag 10.15–11.15 Uhr







Weitere Angebote und Dienstleistungen

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen haben besondere Bedürfnisse und Anliegen. Diese stehen bei den Angeboten und Dienstleistungen im Zentrum. Auch Menschen ohne Rheuma, denen Erhalt und Verbesserung der Gesundheit wichtig ist, sind angesprochen.

- Ergonomische Hilfsmittel
- Ärztliche Beratung (Zweitmeinung)
- Ernährungsinformation
- Aktiv-Ferien und Ausflüge
- Workshops (z. B. Feldenkrais)
- Erzählcafé
- Singen in der Gruppe
- Referate in kleinem Rahmen, vor Ort und online
- Gesundheits-Forum
- Broschüren zu einzelnen Krankheitsbildern
- Merkblätter mit Tipps zu Bewegung und Vorbeugung
- Mitwirken an Fachmessen und Ausstellungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Firmenkurse) im Modulsystem, wunschgemäss zusammengestellt
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Zentralschweiz Caritas

KulturLegi Zentralschweiz

Sozialberatung

Rheuma betrifft mehr als nur den Körper – es beeinflusst viele Lebensbereiche. Qualifizierte Sozialarbeitende unterstützen Sie dabei, Ihre Ressourcen zu erkennen, zu nutzen und selbstbestimmt zu handeln. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und freiwillig.

Was die Beratung für Sie tun kann:

Leben mit Rheuma
Das Leben mit Rheuma oder chronischen Schmerzen kann herausfordernd sein. Die Sozialarbeitenden nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen. Sie unterstützen mit Verständnis, Erfahrung und professioneller Haltung.

Involvierte Stellen und (Sozial-) Versicherungen
Die Beratung kann eine wertvolle Ergänzung zur medizinisch-therapeutischen Behandlung und zur Anbindung an involvierte Stellen sein. Auch bei Fragen zu IV, AHV, Pensionskassen, Taggeldversicherungen, Krankenkassen oder Ergänzungsleistungen beraten die Sozialarbeitenden und unterstützen Sie in der Kommunikation.

Beruf und Arbeit
Bei Schwierigkeiten im Berufsalltag, Fragen zum Arbeitsrecht oder in der Kommunikation mit Arbeitgebenden stehen Ihnen die Sozialarbeitenden zur Seite.

Finanzielle Situation
Wenn krankheitsbedingte Ausgaben nicht selbst bezahlt werden können, klären die Sozialarbeitenden mit Ihnen allfällige Finanzierungsmöglichkeiten ab.

Ihre Unterstützung ist wertvoll

Durch eine Mitgliedschaft und eine Spende ermöglichen Sie die Angebote und Dienstleistungen der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau.

Alle Beratungen und Informationsbroschüren sind kostenlos. Für Menschen mit knappen finanziellen Ressourcen kommt eine Reduktion der Kosten für Bewegungskurse zur Anwendung. Finanziell unterstützt die Rheumaliga in Notsituationen.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich

• Einzelmitglied	Jahresbeitrag	CHF 50
• Kollektivmitglied	Jahresbeitrag	CHF 200
• Gönnermitglied	Jahresbeitrag	CHF 300

Mitglieder profitieren von reduzierten Preisen bei unseren Ausflügen und Veranstaltungen.

Gutes tun, das bleibt

Könnten Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Oder mit einer Gedenkspende im Trauerfall? Gerne informieren wir Sie dazu.

Postkonto 80-33440-7
IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

ZEWO
Ihre Spende in guten Händen.

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	09.00 – 12.00 Uhr
	14.00 – 16.30 Uhr

rheumaliga.ch/zza

11.26/sr