Beraten,
Bewegen,
Begleiten.

Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt

Kursprogramm 2026

Aquawell/Aquacura	Aadorf	Mo 10.45 Uhr
	Diessenhofen	Mo 11.15/ 17.00; Di 11.20; Mi 12.10; Do 12.10; Fr 12.10 Uhr
	Frauenfeld	Di 11.00 Uhr; Sa 08.30 / 09.15 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 19.00 Uhr Mi 19.20/ 20.05 Uhr, Do 10.45 Uhr
	Sirnach	Di 18.15 Uhr
	Sommeri	Mo 17.30 , 18.15, 19.00, 19.45 Uhr
	Weinfelden	Sa 07.30/ 08.10/ 08.50/ 09.25 Uhr
	Zihlschlacht	Mo 07.30 Uhr; Di 07.30 / 19.00 / 19.45 / 20.30 Uhr; Do 07.15 Uhr; Fr 07.30 Uhr
Aquawell Jogging	Diessenhofen	Do 17.00 Uhr; Mo 18.00 Uhr
	Frauenfeld	Di 12.00 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 13.30/14.15 Uhr, Mo 19.50 Uhr Di 13.00 Uhr; Fr 14.15 Uhr
	Sirnach	Di 18.45/19.30 Uhr
	Weinfelden	Sa 07.30/08.15 Uhr
Pilates	Diessenhofen	Di 10.00 Uhr, Freitag 09.00 Uhr
	Frauenfeld	Do 10.00 Uhr. Mi 09.00 Uhr
	Weinfelden	Mo 17.30 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 13.30 Uhr; Di 08.00 Uhr; Mi 10.15 Uhr, Mi 09.30 Uhr
Yoga	Arbon	Mo 12.15 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 16.30 Uhr, Mi 08.15 Uhr
	Romanshorn	Mo 15.30 Uhr
	Weinfelden	Di 17.30 Uhr
Senioren Yoga	Arbon	Mo 10.45 Uhr
	Kreuzlingen	Di 09.45 Uhr, 11.00 Uhr
	Frauenfeld	Do 09.00 Uhr
Rückentraining	Aadorf	Mi 16.00 Uhr
	Diessenhofen	Mo 17.00 Uhr
	Ermatingen	Mo 08.00/09.00 Uhr; Di 08.00 Uhr
	Frauenfeld	Di 17.30/18.30 Uhr
	Islikon	Mi 17.00 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 09.00/19.00/20.00 Uhr
	Weinfelden	Mi 17.30 Uhr; Do 17.30 Uhr
	Amriswil	Di, 09.00 Uhr

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Tel. 071 688 53 67
www.rheumaliga.ch/tg
info.tg@rheumaliga.ch

Ihre Spende in guten Händen.
Rheumaliga Thurgau, PC Konto 85-104-6
IBAN CH 33 0900 0000 8500 0104 6

**Beraten,
Bewegen,
Begleiten.**

Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt

QiGong/TaiChi	Arbon	Mi 09.00 Uhr
	Frauenfeld	Di 14.00 Uhr
	Weinfelden	Mi 09.30 Uhr
	Kreuzlingen	Mi 10.45 Uhr
Everfit	Diessenhofen	Mi 10.00 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 09.00/10.00 Uhr
	Matzingen	Di 16.15 Uhr
Antara	Ottoberg	Di 09.00 Uhr
Faszientraining	Matzingen	Di 15.15 Uhr
Feldenkrais	Frauenfeld	Di 17.30 Uhr
	Kreuzlingen	Do 17.00 Uhr
	Weinfelden	Mo 08.45 Uhr
Progressive Muskelentspannung	Frauenfeld	Mi 18.00 Uhr
Bechterew Gymnastik	Weinfelden	Do 18.30 Uhr
Osteoporose-Gymnastik	Diessenhofen	Di 14.30 Uhr
	Islikon	Mi 15.50 Uhr
Rhythmik- und Bewegungstraining	Neukirch-Egnach	Mo 09.30 Uhr
	Frauenfeld	Do 14.00 Uhr
Schwingen statt Springen	Kreuzlingen	Mo 18.10 Uhr, Di 18.00 Uhr
	Frauenfeld	Mo 18.00 Uhr

Alle unsere Kurse und die genauen Kursdaten und -orte finden Sie immer aktuell unter:
www.rheumaliga.ch/tg/kurse
oder direkt über den QR-Code rechts

Kursanmeldung und Information:
Rheumaliga Thurgau: 071 688 53 67
www.rheumaliga.ch/tg
info.tg@rheumaliga.ch

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Tel. 071 688 53 67
www.rheumaliga.ch/tg
info.tg@rheumaliga.ch

Ihre Spende in guten Händen.
Rheumaliga Thurgau, PC Konto 85-104-6
IBAN CH 33 0900 0000 8500 0104 6