



Sicher auf den Beinen

Gleichgewicht, Kraft und
Beweglichkeit bei Osteoporose

Sturzprävention mit Yoga KomplementärTherapie

Dieser achtsame Bewegungs-Workshop richtet sich speziell an Menschen mit Osteoporose oder einem erhöhten Sturzrisiko. Ebenso willkommen sind alle, die ihre körperliche Stabilität, Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag fördern möchten. Im Mittelpunkt stehen sanfte, individuell angepasste Yoga- und Bewegungsübungen, die im Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Dabei werden Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Beweglichkeit gezielt angesprochen und das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt.

Inhalte des Workshops

- **Osteoporose verstehen:** Grundlagenwissen und ressourcen-orientierter Umgang mit Osteoporose im Alltag
- **Kraft & Stabilität:** Gezielte Übungen zur Förderung von Muskelkraft, Haltung und körperlicher Stabilität
- **Gleichgewicht & Koordination:** Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination und Bewegungssicherheit
- **Beweglichkeit & Körperwahrnehmung:** Achtsame Bewegungssequenzen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Förderung einer differenzierten Körperwahrnehmung
- **Sturz- & Stresskompetenz:** Praktische Strategien zur Sturzprävention sowie Atem- und Körperübungen zur Selbstregulation in herausfordernden Situationen

Die Yoga KomplementärTherapie verbindet achtsame Bewegung, Körperwahrnehmung und Atemarbeit. Sie unterstützt dabei, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und zu stärken – körperlich, emotional und mental.

Die Übungen können auf die persönlichen Möglichkeiten und Bedürfnisse abgestimmt werden. Eine kleine Gruppengrösse ermöglicht eine persönliche Begleitung und einen achtsamen, geschützten Rahmen.

Datum/Zeit

Freitag, 4. Dezember 2026, 09.30–11.45 Uhr

Kursort

Yogazentrum Ganapati
Tösstalstrasse 16
8400 Winterthur

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 50/Nichtmitglieder CHF 60

Leitung

Daniel Gächter, KomplementärTherapeut mit
Branchenzertifikat OdA KT

Informationen

- Bequeme Alltagskleidung, Indoor-Schuhe oder rutschfeste Socken
- Der Workshop findet stehend und sitzend (auf Hockern) statt
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Information und Anmeldung

Monika Kneubühl, Telefon 044 405 45 52
monika.kneubuehl@rheumaliga-zza.ch

Eine Anmeldung ist erforderlich. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bei Abmeldung (ab 3 Arbeitstage vor dem Anlass) sowie Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich.

Zur Anmeldung



Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

