



# Wasserkurse Kanton Zürich

Ausdauertraining und sanfte  
Bewegungsübungen im Wasser.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Informationen zu unseren Bewegungskursen</b> | <b>4</b>  |
| <b>Was erwartet Sie in unseren Kursen?</b>      | <b>5</b>  |
| <b>Welcher Wasserkurs passt für Sie?</b>        | <b>6</b>  |
| Aquacura – das sanfte Wassertraining            | 6         |
| Aquajogging – das Laufen im Wasser              | 7         |
| Aquakombi – Wassertraining schwebend/stehend    | 9         |
| Aquawell – das Wassertraining                   | 10        |
| <b>Weitere Angebote und Dienstleistungen</b>    | <b>13</b> |
| <b>Sozialberatung</b>                           | <b>14</b> |
| <b>Ihre Unterstützung ist wertvoll</b>          | <b>15</b> |
| <b>Kontakt</b>                                  | <b>16</b> |

## Information zu unseren Bewegungskursen

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 Wasserkursen?

Der natürlich Auftrieb im Wasser ermöglicht ein gelenk- und bänderschonendes Training. Die Bewegung im Wasser regt die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes an, dehnt, kräftigt und lockert die Muskulatur, unterstützt die Entspannung und fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unsere Wasserkurse unterstützen Sie dabei, 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 und der Atemmuskulatur
- Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- Freude an der Bewegung

### Zielgruppe

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

### Kosten (exkl. MwSt.)

Pro Lektion CHF 14 – CHF 23

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (30/40/45 Min.). Zudem wird bei einzelnen Bädern vor Ort ein separater Badeintritt verlangt.

## 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 stehetiefem 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

### In der Stadt Zürich

Lektionen à 30 Minuten

#### Stadtkreis 10, Käferberg

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Montag   | 17.00–18.00 Uhr |
| Dienstag | 15.00–16.30 Uhr |
| Mittwoch | 08.00–11.00 Uhr |

### Im übrigen Kanton

Lektionen à 30 Minuten

#### Horgen, Bergli

|        |                 |
|--------|-----------------|
| Montag | 17.30–19.00 Uhr |
|--------|-----------------|

#### Wetzikon, Heilpäd. Schule

|        |                 |
|--------|-----------------|
| Montag | 18.00–19.00 Uhr |
|--------|-----------------|

#### Winterthur, Brühlgut Stiftung

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Dienstag | 17.00–18.00 Uhr |
|----------|-----------------|

#### Winterthur, Konradhof

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Mittwoch | 09.30–10.30 Uhr |
|----------|-----------------|

#### Zollikerberg, RehaClinic

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Mittwoch | 10.00–10.30 Uhr |
|----------|-----------------|

## Aquajogging – das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.

Sie lernen fünf Grundschriffe 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



## Aquakombi – das Wassertraining schwebend und stehend

Aquakombi ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen sowie im stehtiefen Wasser. Es ist eine Kombination aus Aquajogging und Aquawell.

### In der Stadt Zürich

**Stadtkreis 1**, City Hallenbad  
**Stadtkreis 2**, Tannenrauch

**Stadtkreis 3**, Aemtler  
**Stadtkreis 7**, Looren  
**Stadtkreis 9**, Altweg  
**Stadtkreis 9**, Grünau  
**Stadtkreis 10**, Käferberg

### Lektionen à 40/45 Minuten

|            |                 |
|------------|-----------------|
| Mittwoch   | 13.30–14.15 Uhr |
| Mittwoch   | 16.15–17.00 Uhr |
| Mittwoch   | 18.00–18.45 Uhr |
| Mittwoch   | 18.45–19.30 Uhr |
| Mittwoch   | 17.45–18.30 Uhr |
| Montag     | 12.25–13.10 Uhr |
| Donnerstag | 18.45–19.30 Uhr |
| Montag     | 15.30–16.15 Uhr |
| Montag     | 18.00–20.15 Uhr |
| Donnerstag | 17.00–19.00 Uhr |

Sie lernen fünf Grundschriffe im Tiefwasser und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Der Wechsel vom tiefen ins stehtiefe Wasser eröffnet zahlreiche weitere Übungsvariationen. Sie trainieren nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und erfahren bewusst die positiven Eigenschaften des Wassers. Auftrieb, Widerstand und Wärme des Wassers ermöglichen ein gelenkschonendes und gezieltes Training – individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Aquakombi verbessert die Haltung und Körperwahrnehmung und fördert das Wohlbefinden.

### Lektionen à 30/45 Minuten

**Stadtkreis 7**, Looren  
**Stadtkreis 10**, Käferberg

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Mittwoch | 17.00–17.45 Uhr |
| Montag   | 16.15–17.00 Uhr |
| Dienstag | 09.00–11.30 Uhr |

### Im übrigen Kanton

**Adliswil**, Hallenbad im Tal  
**Bauma**, Altlandenberg  
**Dietikon**, Luberzen  
**Hinwil**, Breite  
**Küsnacht**, Heslibach  
**Oberrieden**, Pünt  
**Otelfingen**, Bühl  
**Rüti**, Widacher  
**Uster**, Hallenbad  
**Winterthur**, Veltheim

### Lektionen à 40/45 Minuten

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Mittwoch | 18.15–19.00 Uhr |
| Montag   | 17.15–18.00 Uhr |
| Mittwoch | 18.15–19.00 Uhr |
| Mittwoch | 18.00–18.45 Uhr |
| Mittwoch | 17.15–18.00 Uhr |
| Dienstag | 18.30–19.10 Uhr |
| Dienstag | 19.15–20.00 Uhr |
| Mittwoch | 18.45–19.30 Uhr |
| Dienstag | 19.00–20.30 Uhr |
| Mittwoch | 18.45–19.30 Uhr |
| Freitag  | 17.45–18.30 Uhr |

### Im übrigen Kanton

**Dietikon**, Luberzen  
**Egg**, Schulhaus Kirchwies  
**Küsnacht**, Heslibach  
**Winterthur**, Seen

### Lektionen à 40/45 Minuten

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Mittwoch | 17.30–18.15 Uhr |
| Dienstag | 17.50–19.10 Uhr |
| Mittwoch | 18.00–18.45 Uhr |
| Mittwoch | 16.45–17.30 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



## In der Stadt Zürich

## Lektionen à 40/45 Minuten

**Stadtkreis 2**, Tannenrauch

Mittwoch 17.10 – 17.55 Uhr

**Stadtkreis 3**, Aemtler

Mittwoch 18.00 – 18.45 Uhr

**Stadtkreis 8**, Balgrist

Montag 17.30 – 19.00 Uhr

**Stadtkreis 8**, Riesbach

Mittwoch 15.30 – 17.45 Uhr

**Stadtkreis 9**, Altweg

Mittwoch 12.30 – 13.15 Uhr

**Stadtkreis 9**, Grünau

Donnerstag 18.00 – 18.45 Uhr

**Stadtkreis 10**, Käferberg

Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr

**Stadtkreis 11**, Isengrind

Mittwoch 14.30 – 15.15 Uhr

**Stadtkreis 12**, Altried

Montag 17.45 – 18.30 Uhr

## Im übrigen Kanton

## Lektionen à 30/40/45 Minuten

**Aathal**, Schulinternat

Mittwoch 13.00 – 14.30 Uhr

Donnerstag 17.00 – 17.45 Uhr

**Bauma**, Altlandenberg

Montag 16.30 – 17.15 Uhr

**Bülach**, Schwerzgrueb

Mittwoch 19.10 – 19.55 Uhr

**Dübendorf**, Stägenbuck

Montag 17.30 – 18.15 Uhr

**Elgg**, «Im See»

Mittwoch 17.30 – 19.45 Uhr

**Fehraltorf**, Heiget

Donnerstag 12.15 – 13.00 Uhr

**Gattikon**, Schweikruti

Dienstag 12.30 – 13.15 Uhr

**Hinwil**, Breite

Mittwoch 17.00 – 17.45 Uhr

**Humlikon**, Heilpäd. Schule

Donnerstag 15.30 – 16.15 Uhr

**Männedorf**, Hasenacker

Donnerstag 19.00 – 19.45 Uhr

**Meilen**, Allmend

Dienstag 19.00 – 19.45 Uhr

Fortsetzung ...

## Aquawell – das Wassertraining

|                                       |            |                 |
|---------------------------------------|------------|-----------------|
| <b>Oberengstringen</b> , Brunewiis    | Mittwoch   | 16.45–18.15 Uhr |
| <b>Oberrieden</b> , Pünt              | Dienstag   | 17.45–18.25 Uhr |
| <b>Obfelden</b> , Schlossächer        | Montag     | 17.00–19.00 Uhr |
| <b>Otelfingen</b> , Bühl              | Dienstag   | 18.30–19.15 Uhr |
| <b>Rüti</b> , Widacher                | Mittwoch   | 17.10–18.40 Uhr |
| <b>Uster</b> , Wagerenhof             | Mittwoch   | 17.00–19.15 Uhr |
| <b>Winterthur</b> , Brühlgut Stiftung | Montag     | 11.15–12.50 Uhr |
|                                       | Donnerstag | 17.00–17.45 Uhr |
|                                       | Freitag    | 12.00–12.45 Uhr |
| <b>Winterthur</b> , Michaelschule     | Dienstag   | 12.15–13.00 Uhr |
|                                       | Mittwoch   | 16.00–16.45 Uhr |
|                                       | Mittwoch   | 17.30–18.15 Uhr |
|                                       | Mittwoch   | 18.45–19.30 Uhr |
| <b>Winterthur</b> , Veltheim,         | Mittwoch   | 16.30–18.45 Uhr |
|                                       | Freitag    | 17.00–17.45 Uhr |



## Angebote und Dienstleistungen

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen haben besondere Bedürfnisse und Anliegen. Diese stehen bei den Angeboten und Dienstleistungen im Fokus. Angesprochen sind auch Menschen ohne Rheuma, denen Erhalt und Verbesserung der Gesundheit wichtig sind.

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

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin  
der KulturLegi Kanton Zürich Caritas



## Sozialberatung

Die Diagnose einer rheumatischen Erkrankung kann eine gravierende Änderung des Lebens zur Folge haben. Da stellen sich plötzlich viele Fragen zu neuen, bislang unberührten Themen. Umfassendes Wissen ist wichtig und trägt zum besseren Umgang mit der neuen Lebenssituation bei.

### Wir beantworten Fragen rund um die Themen

- **Gesundheit** Wenn Ihnen Schmerzen den Alltag schwer machen, helfen wir weiter. Sie erhalten Antworten auf alle Fragen rund um die Gesundheit. Das Wissen über Entstehung und Natur einer Erkrankung trägt dazu bei, die Situation besser zu bewältigen und Beschwerden vorzubeugen. Profitieren Sie auch von unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen.
- **(Sozial-) Versicherungen** Bei Fragen zu Ihren (Sozial-) Versicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistung, Pensionskasse, Krankenkasse, Unfallversicherung sowie Krankentaggeldversicherung beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Korrespondenz.
- **Arbeit** Stossen Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf wenig Verständnis für Ihre gesundheitliche Situation? Wir unterstützen Sie. Auch bei Fragen rund um das Arbeitsrecht und die Kommunikation mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber beraten wir Sie gerne.
- **Weitere Anliegen** Bei persönlichen Anliegen beraten und unterstützen wir Sie. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

## 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.

### Mitglied werden?

|                     |               |         |
|---------------------|---------------|---------|
| • 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.

IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7



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](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

[rheumaliga.ch/zza](http://rheumaliga.ch/zza)

**Öffnungszeiten**

Montag – Freitag    09.00 – 12.00 Uhr  
                                 14.00 – 16.30 Uhr

