

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



Rheuma-Gym

Bewegung tut immer gut, auch bei Schmerzen. Wir bewegen uns klein und fein oder gross mit Schwung, elegant oder auch weniger. Mit oder ohne Hilfsmittel, zu Musik oder auch ohne.
Der gesamte Bewegungsapparat will mit einbezogen werden.



Bewusst bewegt
Rheumaliga Aargau

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

Zielpublikum

Angesprochen sind primär Personen, welche unter rheumatischen Beschwerden jeglicher Art leiden. Der Kurs steht auch allen Personen offen, welche durch regelmässige ganzheitliche Bewegung ihre Lebensqualität verbessern möchten.

Kursdauer

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Frühlingskurs: 1. Februar 2021 - 30. Juni 2021

Lektionen à 60 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Diplomierte Feldenkrais-Bewegungspädagogin IAC

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder CHF 24.-

Kursort

Freizeitanlage Spittelhof, Strengelbacherstrasse 29, 4800 Zofingen

Kurszeit

Freitag 08:50 - 09:50 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für einen gratis Schnupperkurs an.
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder www.rheumaliga.ch/ag/kurse**

Noch kein Angebot in Ihrer Nähe? Weitere Kurse an anderen Orten und/oder zu anderen Zeiten werden ab 3 Interessenten aufgebaut.
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.