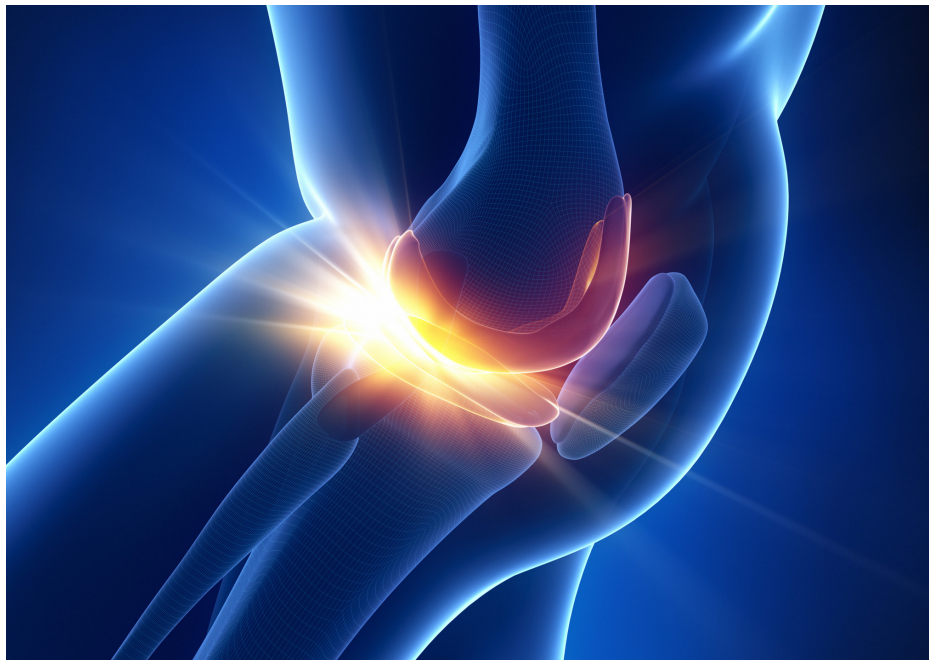


Leben mit Rheuma – Bewegen mit Rheuma im Jahr der Kniearthrose



**Die Jahresveranstaltung der
Rheumaliga Aargau zum Mitmachen**

**Dienstag, 14. Mai 2019, ab 18.00 Uhr
im AZ Medienhaus und im
Restaurant Einstein, Bahnhofstrasse 43
in Aarau**

MEDI  SERVICE
Ihre Spezialapotheke



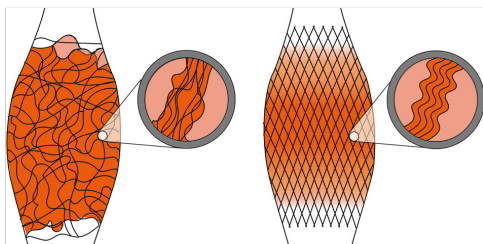
Bewusst bewegt
Rheumaliga Aargau

Leben mit Rheuma – Bewegen mit Rheuma

An dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, einige unserer Bewegungsangebote auszuprobieren. Wir empfehlen Ihnen dazu, bequeme Alltagskleider anzuziehen. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, sich an unseren Ausstellungsständen umfassend über unsere Angebote beraten zu lassen.

Programm

Türöffnung Saal Kopernikus 18.00 Uhr
Probe-Lektionen 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr



Faszientraining (neu)

18.15 Uhr bis 18.45 Uhr

Faszientraining schafft Platz und mindert den Druck in den Gelenken. Die punktuelle Belastung fördert die Regeneration und kurbelt den Stoffwechsel an. Dies kann schmerzlindernd wirken.



Medical Yoga

18.45 Uhr bis 19.15 Uhr

Medical Yoga kombiniert traditionelles Hatha Yoga mit modernem anatomisch-medizinischem Wissen. Ausgewählte Yogaübungen werden so angepasst, dass sie Mobilität, Balance und Wohlbefinden fördern.



EverFit – Balance im Alter

19.15 Uhr bis 19.45 Uhr

EverFit, die Bewegungsgruppe für Körper und Geist, hält Sie trotz Arthrose in der Balance und sicher auf den Beinen.

Apéro ab 19.15 Uhr

Wir freuen uns auf Sie.

Leben mit Rheuma – Bewegen mit Rheuma

Anmeldung

erwünscht unter www.rheumaliga.ch/ag/Veranstaltungen oder per Post,
E-Mail an info.ag@rheumaliga.ch oder Telefon 056 442 19 42

Name / Vorname

.....

Strasse

.....

PLZ/Ort

.....

E-Mail

.....

Telefon

.....

Ich interessiere mich für:

- Vereins-Mitgliedschaft
- Aquawell – Training im Warmwasser
- Faszien-Training
- Feldenkrais
- Medical Yoga
- Osteogym – Osteoporose-Training
- EverFit – Balance im Alter
- Active Backademy – Rückengymnastik
- Bevorzugter Wochentag**



Bewusst bewegt
Rheumaliga Aargau

Bitte
frankieren

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg