

Allgemeine Informationen

Veranstalterin & Anmeldung

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, www.rheumaliga.ch
kurse@rheumaliga.ch, Tel 044 487 40 00

Kursleitung

Rheumaliga Schweiz:
Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH
Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH

Weitere Referierende

Dr. med. Marc Erismann, Rheumatologe, St. Gallen
Petra Martinet, dipl. Physiotherapeutin, TCM Tuina Therapeutin und Taiji und Qigong Ausbilderin, St. Gallen
Uschi Tobler, Aquawell-Kursleiterin, Grub

Ort

Hotel Heiden, Seeallee 8, 9410 Heiden, 071 898 15 15

Anreise & Parkplätze

Das Hotel Heiden ist mit dem Postauto ab St. Gallen erreichbar. Die Haltestellen sind ca. 200 Meter vom Hotel entfernt.

Bei Anreise mit dem Auto sind hoteleigene Parkplätze im Freien (5.- /Tag) oder auf Reservation in der nahegelegenen Tiefgarage (Fr. 15.-/Tag) verfügbar.

Kosten

Pauschalpreis pro Person Fr. 630.- im Doppelzimmer, Fr. 680.- im Einzelzimmer inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke beim Essen), Kaffeepausen, Kursleitung und Kursunterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage mit Whirlpool, Dampfbad, Saunalandschaft und Hallenbad.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.



Sie haben Rückenschmerzen?

Aktive Tage für Sie!

20.– 22. April 2022
Hotel Heiden, Heiden

Fotos: © mheim3011, iStock, FatCamera, iStock



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Programm (Änderungen vorbehalten)

Welche Ursachen haben Rückenschmerzen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Sie zur Prophylaxe tun? Diese spannenden und entspannenden Tage richten sich an alle Personen mit (gelegentlichen) Rückenschmerzen.

Erfahren Sie in verschiedenen Referaten von Fachpersonen mehr zum Thema Rückenschmerzen. Zudem haben Sie die Möglichkeit verschiedene Bewegungsangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Tauschen Sie sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen aus. Und geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Appenzellerland und Genussmomente im Hotel Heiden mit Blick auf den Bodensee.

Mittwoch, 20. April 2022

- 13.00 h Begrüssung und Ziele – bei Kaffee & Kuchen
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 14.00 h Pause – Umziehen
- 14.30 h Bewegt durch den Nachmittag
Martina Roffler
- 15.45 h Schmerz & Bewegung
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 18.30 h Apéro und anschliessendes Abendessen

Donnerstag, 21. April 2022

- 08.00 h Aquawell – Gruppe A
Uschi Tobler
- 08.45 h Aquawell – Gruppe B
Uschi Tobler
- Frühstück / Umziehen individuell

- 10.30 h Rückengerecht durch den Alltag
Barbara Zindel
- 11.30 h Individuelle Beratungen
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.30 h Mittagessen
- 14.00 h Rückenschmerzen? Krankheitsbild, Behandlung und Vorbeugung
Dr. med. Marc Erismann
- 15.30 h Pause
- 15.45 h Individuelle Beratungen
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 18.30 h Abendessen

Freitag, 22. April 2022

- Badbesuch, Frühstück und Zimmerabgabe
- 10.00 h Taiji / Qigong
Petra Martinet
- 11.30 h Kurzentspannung für den Alltag
Barbara Zindel
- 12.00 h Abschluss
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.15 h Mittagessen