

Kurse in Ihrer Nähe

Die Rheumaliga hat vier speziell auf Rheumabetroffene abgestimmte Bewegungsprogramme entwickelt. Die Kurse werden von diplomierten Physiotherapeutinnen und geschulten Kursleitern erteilt. Kontaktieren Sie Ihre kantonale/regionale Rheumaliga für Informationen zu Kursorten und -zeiten.

Viele kantonale/regionale Rheumaligen bieten zudem zahlreiche weitere Kurse an. Zum Beispiel trainieren Sie im Everfit-Kurs Gleichgewicht, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination und erhalten eine Anleitung zum individuellen Heimprogramm. Auch beim Pilates, Qi Gong, Yoga oder Aquajogging werden Kraft, Ausdauer und Körperwahrnehmung aufgebaut und erhalten.

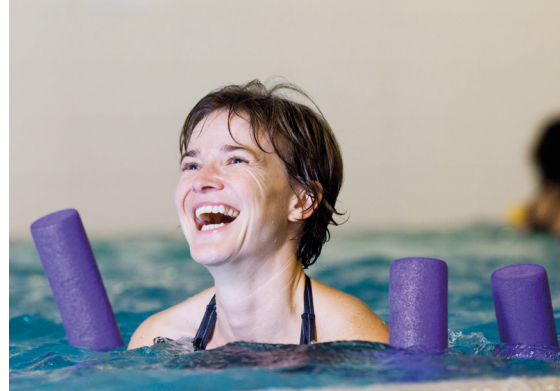
Kosten

Viele der Kurse können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung.

Kontakt

Aargau, Tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch
Beide Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch
Bern und Oberwallis, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch
Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch
Glarus, Tel. 055 610 15 16, rheumaliga.gl@bluewin.ch
Jura, Tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch
Luzern und Unterwalden, Tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch
Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch
Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch
Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch
St. Gallen, Graubünden, beide Appenzell und Fürstentum Liechtenstein,
Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch
Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch
Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch
Uri und Schwyz, Tel. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch
Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch
Wallis, Tel. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch
Zug, Tel. 041 750 39 29, info.zg@rheumaliga.ch
Zürich, Tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

D 200 / 05.2020



Wir bringen Sie in Bewegung

Die Kursprogramme der Rheumaliga Schweiz



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

www.rheumaliga.ch/kurse



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Active Backademy - Das Rückentraining

Haben Sie Rückenschmerzen?
Möchten Sie diese möglichst rasch
und mit anhaltender Wirkung be-
kämpfen?

Active Backademy heisst das
Rückentraining, das den Schwer-
punkt auf Aktivität setzt. Es ver-
bessert Ihre Belastbarkeit, schult
Ihre Körperwahrnehmung und
zeigt Ihnen Strategien auf, wie
Sie Rückenproblemen begegnen
können. Dazu gehören sowohl
regelmässige Bewegung als auch
bewusste Entspannung.

Aquawell – Das Wassertraining

Um beim Wassertraining der
Rheumaliga Schweiz einzusteigen,
ist es nie zu früh!

Aquawell-Kurse helfen,
rheumatischen Erkrankungen
vorzubeugen und Rückfälle zu
vermeiden. Die gelenkschonende
Trainingsform im Wasser steigert
Ihre Ausdauer und stärkt das
Herz-Kreislauf-System, fördert Ihre
Beweglichkeit, schult das Koordi-
nationsvermögen und baut Kraft
auf.



Osteogym – Die Osteoporose-Gymnastik

Möchten Sie sich im Alltag
sicherer bewegen und Stürzen
vorbeugen? Trainieren Sie regel-
mässig Gleichgewicht, Kraft und
Ausdauer!

Osteogym-Kurse erhöhen Ihre
Leistungsfähigkeit – Sie gewinnen
Freude an der Bewegung und Ver-
trauen in Ihren Körper. Spielend
verbessern Sie Ihr Gleichgewicht
und Ihre Atmung, Sie kräftigen
Ihre Muskeln, schulen Ihre Haltung
und lernen wirkungsvoll zu ent-
spannen.

Aquacura – Das sanfte Wassertraining

Steigern Sie Lebensqualität und
Lebensfreude durch sanftes
Training im Wasser!

Aquacura ist eine wirkungsvolle
Bewegungsform zur Verbesserung
Ihrer Beweglichkeit, Ausdauer,
Kraft und Koordination. Sie schult
die Körperwahrnehmung und hilft,
durch rheumatische Erkrankungen
hervorgerufene Einschränkungen
zu vermindern. Das Training im
warmen Wasser ist wohltuend und
entspannt die Muskulatur.

