

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

