

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
Melanie Manser, dipl. Drogistin HF, Naturheilpraktikerin in Ausbildung, Heiden
Natalie Scheuermeier, BSc Ergotherapie, Rheumaliga Schweiz, Zürich
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 Arthrose?

Aktive Tage für Sie!

26. – 28. April 2021
Hotel Heiden, Heiden



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Programm (Änderungen vorbehalten)

Was ist eine Arthrose? Bewegung ist wichtig bei Arthrose, aber wie? Was kann ich selbst bei Arthrosebeschwerden tun?

Finden Sie in verschiedenen Referaten und aktiven Bewegungssequenzen Antworten auf diese und weitere Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit: 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.

Montag, 26. April 2021

- 13.00 h Begrüssung und Ziele – bei Kaffee & Kuchen
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 14.00 h Gestärkt durch den Tag – kräftige Muskeln entlasten die Gelenke
Martina Roffler
- 15.45 h Gelenkschutz und Alltagshilfen halten Ihre Gelenke in Schwung
Natalie Scheuermeier
- 18.30 h Apéro und anschliessendes Abendessen

Dienstag, 27. April 2021

- 07.45 h Aquawell – Gruppe A
Uschi Tobler
- 08.30 h Aquawell – Gruppe B
Uschi Tobler

Frühstück / umziehen individuell

- 10.00 h Arthrose & Schmerz – was kann ich selbst tun?
Barbara Zindel
- 12.30 h Mittagessen
- 14.00 h Arthrose? Krankheitsbild, Behandlung und Vorbeugung
Dr. med. Marc Erismann
- 16.00 h Nordic Walking
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 18.30 h Abendessen

Mittwoch, 28. April 2021

- Bad-Besuch, Frühstück und Zimmerabgabe
- 10.00 h Arthrose – natürliche Behandlungsmöglichkeiten
Melanie Manser
- 11.30 h Tun Sie Ihren Füessen etwas Gutes
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.00 h Abschluss
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.30 h Mittagessen