



SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer regelmässig körperlich aktiv ist, kann das Wohlbefinden und die körperliche, psychische und soziale Gesundheit verbessern sowie das Herz-Kreislaufsystem stärken. Oft ist es aber nicht so einfach, mit sportlichen Aktivitäten anzufangen – nicht nur für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, sondern auch für andere «Sportmuffel». Für Rheumabetroffene kommt erschwerend hinzu, dass Bewegung oft mit Schmerzen verbunden ist. Die Aqua- und Bewegungskurse der Rheumaliga Solothurn stehen deshalb unter dem Motto «bewusst bewegt», weil gelenkschonende Sportarten im Vordergrund stehen und auf Rheumabetroffene besondere Rücksicht genommen wird. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, um wieder zu mehr Beweglichkeit zu kommen und Schmerzen zu lindern. Zudem macht Sport mit Freunden oder in der Gruppe den meisten Menschen mehr Spass. Gemeinsam fällt Bewegung leichter. Bei der Rheumaliga soll auch das Soziale und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden. Die Rheumaliga Solothurn leistet einen Beitrag zur Gesundheitsprävention seit 1964. 2024 feiert sie ihr 60-Jahr-Jubiläum mit Velotouren, Wanderungen und Referaten zu gesundheitlichen Themen. Das hochwertige Kursangebot umfasst Aquawell, TaiChi, Qigong-Workshops, Yoga und Rückengymnastik zu günstigen Konditionen, auch wenn keine Erkrankung vorliegt. Für alle, ganz im Sinne der Prävention.

Nähere Informationen
www.rheumaliga.ch/so

> **Vereinsinformationen an:**
Redaktion AZEIGER
Werbeagentur
eggenschwiler & friends, werbung
redaktion@azeiger.ch

CasaNova **GILOMEN HOLZBAU AG**
Industriestrasse 22 | 3315 Bätterkinden www.casanova-holzbau.ch
Tel. 032 666 34 10 | Fax 032 666 34 19 office@casanova-holzbau.ch



...wir planen und bauen!

Holzbau mit Leidenschaft

Bei der Verwirklichung von Ihrem Neubau, Anbau oder Umbau unterstützen wir Sie gerne.

**HANDWERKER als
Nachfolger**

**Verkauf oder fließende
Übernahme**

Regional bekanntes KMU mit
langjährigem Kundenstamm
von Wetterschutz Reparaturen

Interessenten melden sich
unter:
sowerep@gmail.com



079 555 55 56

info@handicap-taxi.com

www.handicap-taxi.com

Wir kaufen Ihre Uhren

Patek Philippe, Audemars Piguet, Rolex, Omega, usw.
Armbanduhren, Taschenuhren, Chronographen, usw.
Egal ob defekt oder funktionstüchtig

Aktion im April

Wir bezahlen 20% über Marktpreis

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
AC Uhrenkauf - Ihr Uhrengeschäft
079 510 91 91, info@ac-uhrenkauf.ch
www.ac-uhrenkauf.ch

über 50% günstiger
Valsler
Prickelnd
6 x 1.5Liter Pet **3.90**
statt 8.70

42% günstiger
Nestea
black tea
Lemon
6 x 1.5Liter Pet **7.80**
statt 13.50

RIO
besser trinken

Weitere Angebote auf rio-getraenke.ch
Angebote gültig vom 10.04. bis 23.04.2024

Hypnosepraxis Elsässli
Katja Lorenzini
Autogenes Training, Hypnose-
und Bachblütentherapie

**Autogenes Training, Hypnose-
und Bachblütentherapie**
Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung)
Weitere Infos auf der Webseite

- ✓ Entspannung im Alltag
- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Rauchentwöhnung
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ✓ Angstbewältigung
- ✓ Depression
- ✓ Schlafstörungen



Zur Webseite

Blumensteinstrasse 12
4552 Derendingen
Mob: 078 628 35 40
Mail: info@hypno-elsaessli.ch
Web: www.hypno-elsaessli.ch

Anmeldung per Mail oder telefonisch.
Weitere Informationen auf meiner Webseite.