

In Bewegung bleiben trotz Rheuma

Bewegung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität

3. März 2026

14 – 15.30 Uhr

Anmeldung ab sofort an
s.tobler@rheumaliga.ch
oder 071 223 15 13



Trotz Rheuma in Bewegung bleiben. Bewegung – Ihr Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Erleben Sie einen informativen und motivierenden Anlass rund um das Thema Bewegung bei Rheuma. Sie erfahren:

- Warum Bewegung für Menschen mit Rheuma so wichtig ist – und wie Sie Ihren Körper gezielt unterstützen können.
- Welche positiven Wirkungen regelmässige Bewegung auf Ihre Beschwerden und Ihr Wohlbefinden haben kann.
- Wie Sie Ihren ganz persönlichen, sanften und alltagstauglichen Weg zu mehr Aktivität finden können.

Freuen Sie sich auf praktische Tipps und alltagstaugliche Impulse, die Ihnen helfen, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen – sanft, wirksam und machbar.

Datum/Zeit: 3. März 2026, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Ort: Rheumaliga Beratungsstelle, Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen

Referentin: Silvia Tobler, Leiterin der Rheumaliga Beratungsstelle in St.Gallen

Kosten: Mitglieder der Rheumaliga kostenlos, Nichtmitglieder Fr. 5.-

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Platzzahl beschränkt ist.

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen

Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13

Mail: s.tobler@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt