

# bewegliche, kräftige, entspannte Hände trotz Rheuma

**17. März 2026**

**10 – 12.00 Uhr**

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

**Unsere Hände leisten im Alltag enorm viel – umso wichtiger ist es, gut für sie zu sorgen. Rheumabeschwerden müssen dabei kein Hindernis sein: Mit einfachen und wirkungsvollen Übungen können Beweglichkeit und Kraft aufgebaut werden, und Beschwerden können in der Folge weniger werden.**

Wir gehen auch der Frage nach: «Was hat eine gute Haltung mit Handkraft zu tun?» Und: «Warum braucht es starke Schultern für kräftige Hände – und umgekehrt?»

In diesem Workshop lernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen, um die Hände zu kräftigen, beweglich zu erhalten und zu entspannen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Hände gelenkschonend im Alltag einsetzen und wie eine gute Körperhaltung die Handkraft beeinflussen kann.

**Datum/Zeit: 17. März 2026, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

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

**Referentin:** Jenny Eisenring, Physiotherapeutin

**Kosten:** Mitglieder der Rheumaliga Fr. 10.-, Nichtmitglieder Fr. 20.-

**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