



## Outdoor Training der Rheumaliga in Bad Ragaz

Es liegt uns am Herzen, unseren Kursteilnehmenden etwas zu bieten. Da wir aufgrund der nach wie vor geltenden Massnahmen Bewegungskurse im Wasser nur beschränkt durchführen dürfen, haben wir zusätzlich ein Outdoor Training konzipiert. Denn in Kontakt sein mit anderen Menschen, sich gemeinsam bewegen und Freude haben, ist gerade in diesen Zeiten sehr wichtig.

Mit unserer Kursleiterin Adelheid Näf bieten wir ab Montag, 26. April 2021 Bewegungsstunden im Freien in Bad Ragaz mit vielen wertvollen Inputs an. Das übergeordnete Ziel ist der optimale Trainingsaufbau/-erhalt. Aktivität und Ausdauer werden gefördert, die Muskeln gestärkt und die Körperwahrnehmung, die Koordination sowie das Gleichgewicht geschult. Zusammen Spass haben wird ebenfalls grossgeschrieben. Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Körper und Geist und stärken das Immunsystem. Nutzen Sie die Gelegenheit und machen Sie mit. die Gelegenheit und machen Sie mit.

<b>Kursdaten</b>	<b>Montag</b> 09.30 bis 10.30 Uhr <b>Dienstag</b> 08.30 bis 09.30 Uhr <b>Donnerstag</b> 08.30 bis 09.30 Uhr und 13.30 bis 14.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	beim Parkplatz Freibad Giessenpark
<b>Kleidung/Sonstiges</b>	Schuhe mit guter und griffiger Sohle. Bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung. Eigene Walking-/Wanderstöcke mitnehmen. Bei Bedarf eigenes Getränk. Bei Regen findet kein Kurs statt (Auskunft Adelheid Tel. 081 322 61 76).
<b>Kurskosten pro Lektion</b>	Fr. 10.00 für Mitglieder Fr. 12.00 für Nicht-Mitglieder
	Sie bezahlen nur die Lektionen, die Sie effektiv besucht haben. Die Rechnung erfolgt nach Kursende. Ab fünf Teilnehmenden pro Lektion wird der Kurs durchgeführt.
<b>Auskunft/ Anmeldung</b>	Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz Tel. 081 302 47 80 info.sgfl@rheumaliga.ch www.rheumaliga.ch/sgfl