

Aktiv sein: Tagesausflug im Heidiland zum Barfuss-Kneipp-Weg auf dem Pizol

Nach der Gondelfahrt informieren Sie sich mit einem Fachvortrag über Rheuma- und Schmerzprävention; lutschen und geniessen die Gesellschaft anderer Interessierter und das Bergpanorama; aktivieren Ihre Sinne und kneipen unter fachkundiger Anleitung unserer Kursleiterin, Adelheid.



**Tagesausflug
16. Sept 2020:**

Reservation und Info auf
a.schmider@rheumaliga.ch
und Tel. 081 511 50 03

Im Panoramarestaurant Edelweiss auf Pardiel (1633m) erhalten Sie in einem Fachreferat Inputs zu Rheuma- und Schmerzprävention durch die Leiterin der Beratungsstelle der Rheumaliga von Bad Ragaz und erfahren, was Sie im Alltag beitragen können, um Schmerzen und Rheuma zu vermeiden. Gleichzeitig geniessen Sie ein Mittagessen. Im Anschluss aktivieren Sie Ihre Sinne, machen mit Anleitung Fuss- und Dehnungsübungen auf dem Kneipp-Barfussweg

Besammlung und Begrüssung am 11 Uhr an der Talstation der Pizolbahnen in Bad Ragaz. Im Panoramarestaurant Edelweiss wird ab 11.30 Uhr das Fachreferat durchgeführt. Dort können die TeilnehmerInnen für Speis und Trank ihren Gutschein im Betrag von Fr. 20.- einlösen. Mehrkosten werden direkt im Restaurant bezahlt. Um 14 Uhr startet das Bewegungsprogramm zum Kneipp- und Barfussweg, wo Sie unter fachkundiger Anleitung von Adelheid, unserer Kursleiterin der beliebten Aquawell-Kurse, auf der Kneipp-Anlage Fuss- und Dehnungsübungen machen. Sie geniessen die Gesellschaft von anderen mit Rheuma betroffenen und interessierten Menschen, das Panorama auf 1633 m ü.M. und die Fernsicht ins Rheintal. Zwischen 16 und 17 Uhr fahren Sie selbständig ins Tal zurück. Kosten pauschal p. P.: Mitglieder Fr. 48.-, Nichtmitglieder bezahlen Fr. 55.-. Durchführung ab 10 bis max. 25 Personen, solange die Gondelbahn ab Bad Ragaz fährt bei jeder Witterung, allenfalls mit Alternativ-Programm. Anmeldung bis 08.09.2020 bei der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an a.schmider@rheumaliga.ch oder Telefon 081 511 50 03. **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

[Besuchen Sie uns auf !\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f_img.jpg\) und lassen Sie sich beraten](#)

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Beratungsstelle Bad Ragaz, Frau A. Schmider, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz
Weitere Auskünfte: Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch und
www.rheumaliga.ch/sgfl


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