

# «Gelenke richtig bewegen und lindernd pflegen» «Sa muantar correctamaintg e saldar las dolours dallas giuadeiras»

Thusis, Dienstag, 23. September 2025, ab 17 Uhr



jetzt  
anmelden!

info.sgfl@rheumaliga.ch  
Tel. 081 302 47 80 und  
park@drogerie-schneider.ch  
Tel. 081 651 55 55

Bild: Andrea Schmider

## 16.30 Uhr: Türöffnung

## 17.00 Uhr: Fachvortrag der Rheumaliga

### «Gelenke richtig bewegen, fit und standfest bleiben – Schmerzen vermeiden»

Erfahren Sie, was Rheuma ist und wie Sie mit gezielter Bewegung Ihre Gelenke schützen, Schmerzen lindern und Ihre Selbständigkeit fördern können. Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga gibt praktische Tipps für Alltag, Sturzprävention und Muskelaufbau – und stellt den neuen Kurs «EverFit» vor, der bald in Thusis startet.

## ca. 18.00 Uhr: Referat der Drogerie Schneider

### «Mit Naturheilkunde Gelenke pflegen und Schmerzen lindern»

Erhalten Sie wertvolle Tipps zur natürlichen Pflege von Gelenken, Muskeln und Sehnen. Erfahren Sie, wie Naturheilkunde Entzündungen und Schmerzen lindern kann. Die Drogerie Schneider stellt eine Auswahl an Produkten für Ihr Wohlbefinden sowie für Fuss- und Schönheitspflege vor.

**Infostände vor Ort:** Broschüren der Rheumaliga sowie Informationen zu den Produkten der Drogerie Schneider (Thusis)

Die Veranstaltung wird vom Gesundheitsamts Graubünden unterstützt.

**Ort: Saal Katholische Kirchgemeinde, Obere Stallstrasse 34 in Thusis.**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

**Eine Anmeldung bis am 16. Sept. 25 ist notwendig. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Nous ans legragn sen vossa annunzta!**

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

Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz. Tel. 081 302 47 80, und  
Tel. 081 511 50 03 oder per Mail info.sgfl@rheumaliga.ch und  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/sgfl



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