

«Gelenke richtig bewegen und lindernd pflegen» «Semover endretg e tgirar ils mals dallas giugadiras»

Disentis/Mustér, Dienstag, 17.03.2026, ab 17 Uhr



Disentis/Mustér

Dienstag,

17. März 2026

Jetzt anmelden:

info.sgfl@rheumaliga.ch
und Tel. 081 302 47 80 oder
beratung.ragaz@rheumaliga.ch
und Tel. 081 511 50 03

Türöffnung, ab 17 Uhr: Fachvortrag «Gelenke richtig bewegen, fit und standfest bleiben sowie chronische Schmerzen vermeiden».

Die Referate werden vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt. Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga referiert zu folgenden Themen: «Was ist Rheuma? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Gelenke richtig zu bewegen und chronische Schmerzen zu vermeiden? Wie können Sie Ihre Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordination stärken, um Stürze zu vermeiden und länger selbständig zu bleiben? Sie erhalten Informationen zur Erhöhung der Lebensqualität in Ihrem Alltag und für Ihre Selbständigkeit. An Ständen finden Sie zudem Broschüren der Rheumaliga.

Ab ca. 18.00 Uhr, Referat von Martin Desax: «Was kann die Naturheilkunde dazu beitragen, um Gelenke geschmeidig zu halten und Schmerzen positiv zu beeinflussen und zu reduzieren?»

Von Martin Desax von der Naturheilpraxis Desax aus Disentis/Mustér, www.naturopat.ch, erhalten Sie Tipps, um Ihre Gelenke zu pflegen, um Entzündungen und Schmerzen zu reduzieren. Sie erfahren, dass die Naturheilkunde positive Einflüsse auf Gelenke, Sehnen und Muskeln haben kann. Sie erhalten Einblicke in seine Angebote wie Dorn-, Phyto- oder Baunscheidt-Therapie der Naturheilpraxis Desax.

Ort: Center Fontauna, Via Alpsu 51, in Disentis/Mustér.



Naturheilpraxis
Martin Desax

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. **Eine Anmeldung bis am 10.03.2026 ist erwünscht. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**
Nus selegrein sin vossa annunzia!

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, E-Mail info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



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