

# Kursprogramm

Angebote  
der Rheumaliga  
Thurgau



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt

# Bewusst bewegt

Bleiben Sie fit – bleiben Sie aktiv

Bewegung aktiviert die Muskeln, schmiert die Gelenke und stärkt die Knochen.

Mit Sport beugen Sie Schmerzen vor und reduzieren bestehende Gelenkschmerzen.

Die Rheumaliga TG bietet verschiedene Kurse im Wasser oder an Land an, in welchen Sie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht verbessern können.

Zu einer Probelektion sind Sie herzlich eingeladen.

# Angebot der Rheumaliga TG

## Bewegungskurse in Ihrer Region

Beratung und Broschüren, Alltagshilfen,  
Hausabklärungen, Präventions- und  
Gesundheitsförderung.

### Unsere Kurse im Überblick

Aquawell und Aquacura	4
Pilates	6
Active Backademy	7
Rhythmik- und Bewegungstraining	8
Schwingen statt Springen	8
Bechterew Gymnastik	9
Osteogym	9
Line Dance	10
Progressive Muskelentspannung	10
Everfit	11
Feldenkrais	11
Qi Gong und Tai Chi	12
Yoga	13



## **Aquawell und Aquacura**

### Das Wassertraining und die Wassertherapie

Sie erwartet ein gelenkschonendes Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-Training. Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und Ihre Beweglichkeit gefördert. Die Kurse finden im 32°C warmen Wasser statt und schenken Ihnen Wohlbefinden und Entspannung. Ihre Einschränkungen durch eine rheumatische Erkrankung werden dadurch gemindert. Aquacura wird von Physiotherapeuten geleitet.

#### **Aquawell**

Frauenfeld	Samstag	07:30 / 08:00 / 08:30
Weinfeld	Samstag	07:30 / 08:10 / 08:50 / 09:25
Kreuzlingen	Mittwoch	18:00 / 18:40 / 19:20 / 19:55
Sommeri	Montag	16:30 / 17:00 / 17:30 / 18:00 18:30 / 19:00 / 19:30 / 20:00
Sirnach	Dienstag	18:15



## **Aquawell Fitness**

---

Sommeri	Montag	20:30
---------	--------	-------

---

## **Aquacura**

---

Diessenhofen	Montag	12:10 / 16:30
	Dienstag	11:20
	Mittwoch	12:10
	Donnerstag	12:10
	Freitag	12:10

---

## **Aquawell Jogging**

---

Weinfelden	Samstag	07:30 / 08:15
Sirnach	Dienstag	18:45 / 19:30
Kreuzlingen	Freitag	15:15
Diessenhofen	Donnerstag	17:00

---



## Pilates

### Die Kraft aus der Mitte

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kräftigungsübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fließend miteinander verbindet. Im Zentrum aller Übungen steht das Training der Stütz Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Mit bewussten und langsamen Bewegungen werden die Rumpfmuskulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenkschonend gekräftigt.

#### Pilates / PilatesCare

Arbon	Montag	09:00
Berg	Mittwoch	16:15
Felben	Donnerstag	10:00
Kreuzlingen	Mittwoch	10:30
Steckborn	Montag Dienstag	08:45 / 10:00 10:00
Diessenhofen	Dienstag Donnerstag	10:00 18:00



## Active Backademy

### Das Rückentraining

Active Backademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihre Arbeit in Beruf und Alltag rückengerechter gestalten und sich zwischendurch entspannen können.

#### Active Backademy

Frauenfeld	Dienstag	17:30 / 18:30
Weinfeld	Mittwoch Donnerstag	18:45 17:30
Kreuzlingen	Montag	09:00 / 19:00 / 20:00
Aadorf	Mittwoch	16:00
Ermatingen	Montag Mittwoch	08:00 / 09:00 08:00
Diessenhofen	Montag	18:00
Felben	Mittwoch	16:30

# Rhythmik- und Bewegungstraining

## Die erfolgreiche Sturzprävention

Das Rhythmik- und Bewegungstraining ist wissenschaftlichen Studien zufolge eine wirksame Art der Sturzprävention. Das körperliche Training mit mehreren Bewegungsabläufen («multi-tasking») wird zu improvisierter Musik ausgeführt. Das Geheimnis des Erfolges liegt v. a. in der Verbindung von Bewegung mit Musik und Rhythmus. Die geistige und körperliche Mobilität wird nachhaltig gefördert und löst positive Gefühle aus.

### Dalcroze

---

Neukirch- Egnach	Montag	09:00
---------------------	--------	-------

---

# Schwingen statt Springen

## Das Trampolintraining

Körperliche Bewegung ist eine der besten Therapien zur Behandlung von Bewegungsschmerzen. Das Schwingen auf dem bellicon Minitrampolin verleiht Kraft, Elan und Leichtigkeit. Es eignet sich für alle, besonders auch wenn der Rücken etwas zwickt oder die Gelenke nicht mehr so wollen wie früher. Ebenfalls wird es empfohlen bei Osteoporose, als Kardiotraining, zur Gewichtskontrolle, bei Diabetes, Stress und mehr. Dabei ist Spass garantiert.

### Schwingen statt Springen

---

Kreuzlingen	Montag	17:00 / 18:00
-------------	--------	---------------

---



# Bechterew Gymnastik

## Mehr Lebensqualität durch Bewegung

Bechterew Gymnastik ist ein speziell für Bechterew-Betroffene ausgerichtetes Training und findet im Wasser wie auch im Trockenen statt. Regelmässige Gymnastik beeinflusst die Beweglichkeit und die Schmerzen positiv.

### Bechterew Gymnastik

---

Weinfelden	Donnerstag	18:30
------------	------------	-------

---

# Osteogym

## Die Osteoporosegymnastik

Osteogym ist ein auf wissenschaftlichen Grundlagen basierendes Gymnastikprogramm mit dem Ziel, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Stürzen vorzubeugen. Mit gezielten Übungen werden die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Die Selbstsicherheit und das Vertrauen in den Körper werden erhöht.

### Osteogym

---

Diessenhofen	Donnerstag	14:30
--------------	------------	-------

---

Islikon	Donnerstag	13:45
---------	------------	-------

---



## Line Dance

### Tanzen – ein Jungbrunnen für Körper und Seele

Das Tanzen fördert die Koordination, die Konzentration, den Orientierungssinn und die Balance. Die wechselnden Schritte und Abfolgen, die Drehungen, die unterschiedlichen Ausrichtungen im Raum, der Rhythmus der Musik – dies alles sind stetige Herausforderungen für unser Gehirn. Line Dance eignet sich für alle, die auch ohne Partner oder Partnerin gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten.

#### Easy Line Dance

---

Kreuzlingen	Dienstag	10:00
-------------	----------	-------

---

## Progressive Muskelentspannung

(Nach Jacobson)

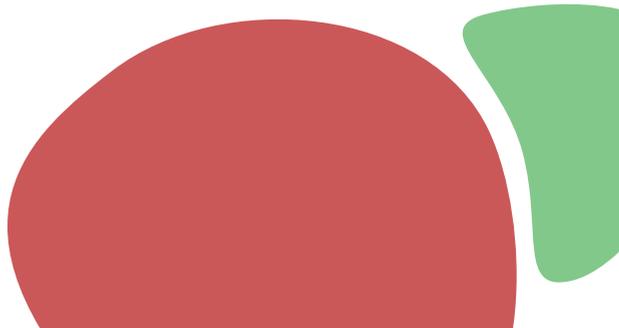
Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine einfach zu erlernende Entspannungstechnik, die im Alltag rasch und effektiv umgesetzt werden kann. Dabei geht es um An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen, was eine tiefe muskuläre Körperentspannung auslöst und sich positiv auf das vegetative Nervensystem auswirkt. Die Körperwahrnehmung wird verbessert sowie der Umgang mit Stress erlernt. Die Regulation von Atmung und Blutdruck wird dabei positiv unterstützt. «In der Ruhe liegt die Kraft», gönnen Sie sich diese Zeit.

#### Progressive Muskelentspannung

---

Frauenfeld	Dienstag	18:15
------------	----------	-------

---



## EverFit

### Bewegung und Balance

EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter. Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten und Grenzen angepasst. Trainiert werden die sehr wichtige Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, der Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Abgerundet wird das Training durch ergänzende Informationen und eine Anleitung zum individuellen Programm für zu Hause. Diese Gymnastik unterstützt Sie dabei, im Alltag bewusst auf den Beinen zu bleiben.

#### EverFit

Kreuzlingen	Montag	09:00 / 10:00
Diessenhofen	Mittwoch	10:00

## Feldenkrais

### Für ein bewusstes Körpergefühl

Mit der Feldenkrais-Methode wird das Körperbewusstsein geschult und verfeinert. Das Bewegungsrepertoire wird vergrößert, muskuläre Verspannungen werden abgebaut und die Koordination verbessert. Die langsamen, achtsam ausgeführten Bewegungen sind unabhängig vom Alter ausführbar und bringen Sie zu mehr körperlicher Freiheit und Leichtigkeit.

#### Feldenkrais

Frauenfeld	Montag	18:00
	Dienstag	17:30

# Qi Gong und Tai Chi

## Harmonisierung der Lebensenergie

Qi Gong und Tai Chi verhelfen zu einer vertieften und mühelosen Atmung, besserer Durchblutung der Organe, geschmeidigeren Gliedern und einer lockeren und doch aufrechten Körperhaltung. Alle Bewegungen werden langsam und aufmerksam ausgeführt. Daher eignen sich diese Kurse auch besonders für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, wie z.B. für Rheuma- und Schmerzpatienten.

### Qi Gong

Weinfeldern	Montag	15:00
-------------	--------	-------

### Tai Chi

Weinfeldern	Mittwoch	09:30
-------------	----------	-------

Frauenfeld	Dienstag	14:00
------------	----------	-------

Arbon	Mittwoch	09:00
-------	----------	-------



## Yoga

### Kraft, Beweglichkeit und Balance

Yoga aktiviert den gesamten Organismus, stärkt und regt die Selbstheilungskräfte an. Es hilft, den ureigenen Rhythmus mit sanften Dehn- und Spürübungen zu finden, die eigene Beweglichkeit und den Energiefluss zu fördern sowie Kraft und Lebenslust zu stärken.

#### Luna Yoga® / Yoga Sana / Yogaflow

Romanshorn	Montag	15:30	Luna Yoga®
Arbon	Montag	12:15	Luna Yoga®
Weinfelden	Dienstag	18:00	Yoga Sana
Kreuzlingen	Montag	17:15	Yogaflow
Steckborn	Donnerstag	09:00	Yogaflow

# Herzlichen Dank für die grossartige Unterstützung unseres Jubiläums!



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt



**Thurgau**  
**Lotteriefonds**



**WELCOME HOME** GMBH



**RAIFFEISEN**



**RSZF** RHEUMA- UND  
SCHMERZZENTRUM  
FRAUENFELD



Stella  
Bernrain



Stadt  
WEINFELDEN

stadtgemeinde  
diessenhofen



Thurgau  
ARENENBERG



Therapie Zentrum  
Egelmoos AG

PENTORAMA  
amriswil

HAFENSTADT



ROMANSHORN

## Ihre Spende in guten Händen

Spendenkonto: Rheumaliga Thurgau, PC Konto 85-104-6  
IBAN CH 33 0900 0000 8500 0104 6

ZEWÖ garantiert den sorgfältigen Umgang mit Spenden. Spenden an die Rheumaliga Thurgau sind steuerabzugsberechtigt. Wir danken allen von Herzen für die Unterstützung in unserem Kanton.



Bitte  
frankieren

Rheumaliga Thurgau  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen



# Ich habe Interesse an folgendem Kurs:

---

Name

Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

Email

Ich interessiere mich zudem für:

- Anmeldeformular Mitgliedschaft
- Katalog «Hilfsmittel»
- Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

**Anmeldung und  
weitere Informationen unter:**

**Rheumaliga Thurgau**

Holzäckerlistrasse 11b

8280 Kreuzlingen

Tel. 071 688 53 67

[www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)

[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt

## Melden Sie sich für eine Schnupperlektion

Alle Kurse sind fortlaufend. Sie können jederzeit einsteigen. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers. Viele Krankenkassen leisten einen Beitrag an die Kurskosten. Die Kostenbeteiligung hängt von Ihrer Zusatzversicherung ab.

**Bewusst bewegt... kontaktieren Sie uns. Wir beraten Sie gerne.**

## Werden Sie Mitglied der Rheumaliga Thurgau

Als Mitglied erhalten Sie viermal pro Jahr die Zeitschrift ForumR und profitieren das ganze Jahr von einer Preisreduktion bei allen Kursen.

### Welcher Sport für meine Gelenke?

Finden Sie Ihre Sportart auf  
[www.mein-sport.ch](http://www.mein-sport.ch) oder  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)

Ein Test der Rheumaliga Schweiz.

### Rheumaliga Thurgau

Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 688 53 67  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt