



Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt

Bewegungskurse

Sich bewegen!

Unser umfangreiches Kursangebot, ob therapeutisch oder vorbeugend, richtet sich an alle. Und dass es auch Spass macht, dafür sorgen unsere motivierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter. Denn ihr Ziel ist es zu vermitteln, dass gelenkschonende Bewegung nicht nur gut tut, sondern auch Freude bereitet.



Gleichwohl, ob Sie mit dem Kursbesuch eine Stärkung Ihres Bewegungsapparates und somit eine bessere Alltagsbewältigung anstreben oder einfach präventiv etwas für Ihre Gesundheit machen möchten: Bei uns finden Sie das passende Angebot.

Alle Kurse werden semesterweise geführt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Melden Sie sich für eine Schnupperlektion.

Kurskosten

CHF 19.00–23.00/Lektion (inkl. MwSt.)

Information und Anmeldung

Alessandra Kohler
Telefon 041 750 39 29
kurse.zg@rheumaliga.ch

Inhaltsverzeichnis

■ Bewegen im Wasser	
■ Aquacura – Das sanfte Wassertraining	4
■ Aquajogging – Das Laufen im Wasser	5
■ Aquawell – Das Wassertraining	6
■ Trockenkurse	
■ Active Backademy – Das Rückentraining	7
■ Med. Qi Gong – Die sanfte Bewegung	8
■ Sanftes Yoga	9
■ Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt	10

Bewegen im Wasser

Aquacura – Das sanfte Wassertraining

Im Aquacura steht die sanfte Bewegung mit gezielter Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung im Vordergrund. Zusätzlich wird das Herzkreislauf-System angeregt und durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt. Sie befinden sich dabei immer in stehetiefem Wasser. Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihre Mobilität eingeschränkt ist oder Sie ganz einfach sanfte, besonders gelenkschonende und wohltuende Gymnastik im Wasser schätzen. Nach Verletzungen und Operationen ist Aquacura ein ideales Aufbautraining.

Zusätzliche Informationen

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

Kursort

Baar 6340

Zuger Kantonsspital
Landhausstrasse 11

Kurszeiten

Montag	17.00 – 17.30 Uhr / 17.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch	17.00 – 17.30 Uhr



Aquajogging – Das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im Tiefwasser. Sie lernen fünf Grundschrte und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch einen Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Aquajogging verbessert zudem die Haltung und Körperwahrnehmung, fördert das Wohlbefinden und macht garantiert sehr viel Spass. Probieren Sie es aus.

Zusätzliche Informationen

- Der Gurt für den Auftrieb wird von der Rheumaliga Zug zur Verfügung gestellt
- Schwimmkenntnisse sind von Vorteil
- Der Eintritt ins Schwimmbad Herti ist in den Kurskosten inbegriffen

Kursort

Zug 6300

Hallenbad Herti

Kurszeit

Freitag

15.45– 16.30 Uhr



Aquawell – Das Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im steh tiefen Wasser statt. Mit abwechslungsreichen Gymnastikübungen trainieren Sie nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und erfahren bewusst die positiven Eigenschaften des Wassers. Aquawell eignet sich für Sie, wenn Sie mit gelenkschonenden Übungen eine effektive Trainingsform suchen, um Ausdauer, Koordination sowie Beweglichkeit zu trainieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Die Wärme und der Auftrieb im Wasser schenken zudem Wohlbefinden und Entspannung.

Zusätzliche Informationen

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

Kursorte

Baar 6340

Sonnenberg
Heilpädagogisches Schul-
und Beratungszentrum

Kurszeiten

Montag 16.00–16.45 Uhr / 16.45–17.30 Uhr

Zuwebe
Untere Rainstrasse 31

Montag 16.30–17.15 Uhr / 17.15–18.00 Uhr /
18.00–18.45 Uhr / 18.45–19.30 Uhr
Donnerstag 08.45–09.30 Uhr / 09.30–10.15 Uhr

Oberägeri 6315

Zentrum Ländli
Im Ländli 16

Donnerstag 13.00–13.45 Uhr / 13.45–14.30 Uhr /
14.30–15.15 Uhr

Trockenkurse

Active Backacademy – Das Rückentraining

Active Backacademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer. Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und schulen Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten und Ihren Bedürfnissen angepassten Übungen. Sie trainieren Ihre Ausdauer und lernen, wie Sie Ihre Tätigkeiten in Beruf und Alltag ergonomisch und rückengerecht gestalten und wie Sie sich wirkungsvoll entspannen.

Kursorte

Kurszeiten

Baar 6340

Shinson Hapikdo
Oberneuhofstrasse 13

Mittwoch 19.00–19.45 Uhr / 19.45–20.30 Uhr

Unterägeri 6314

Sporthalle Schönenbüel
Wilbrunnenstrasse 26

Montag 17.15–18.00 Uhr / 18.00–18.45 Uhr /
18.45–19.30 Uhr

Zug 6300/6303

RehaCenter Zug
Bahnhofplatz

Dienstag 16.45–17.30 Uhr / 17.30–18.15 Uhr

Zentrum Herti
Hertizentrum 7

Montag 18.00–18.45 Uhr / 18.45–19.30 Uhr

Med. Qi Gong – Die sanfte Bewegung

Medizinisches Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert und Verspannungen gelöst. Die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Durch die vertiefte Atmung, welche harmonisch mit den langsamen Bewegungen verschmelzen, wird der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung, wobei alle Bewegungen stets im Rahmen des individuell Möglichen ausgeführt werden. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

Kursort

Steinhausen 6312

MOVE raum für bewegung
Rigistrasse 8

Kurszeit

Freitag 10.45–11.45 Uhr



Sanftes Yoga

Dieses sanfte klassische Yoga fokussiert das Zusammenwirken von dynamischen Körperübungen (Asanas), angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeit. Die Bewegungen erfolgen im sanften und fließenden Rhythmus des Atems. Körper, Atem und Geist sollen sich harmonisch miteinander verbinden. Das regelmässige Üben beruhigt die Gedanken, führt zu einer bewussteren Wahrnehmung und zu wirkungsvoller Entspannung von Körper und Geist. Muskulatur und Knochen werden gestärkt, die Gelenke beweglich gehalten und Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt. Yoga steigert die Vitalität und hilft Klarheit im Alltag zu erlangen. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit, mehr Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Kursort

Baar 6340

Viviva Pavillon Bahnmatt
Bahnmatt 2

Kurszeiten

Dienstag 10.15–11.15 Uhr



Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt!

Die Rheumaliga Zug wurde 1978 gegründet. Ihr Ziel ist, den Gesundheitszustand von Menschen mit Rheuma bzw. muskuloskelettalen Erkrankungen zu verbessern, muskuloskelettalen Erkrankungen vorzubeugen sowie deren Folgen zu mildern. Die Organisation lässt sich dabei von den anerkannten Grundsätzen der medizinischen Wissenschaft und der Sozialen Arbeit leiten.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich!

■ Einzelmitgliedschaft	Jahresbeitrag	CHF	40
■ Kollektivmitgliedschaft	Jahresbeitrag	CHF	100
■ Gönnermitgliedschaft	Jahresbeitrag	CHF	200

Wir vertreten Ihre Interessen und informieren Sie regelmässig über neue Angebote und Aktivitäten.

■ **Gutes tun, das bleibt!**

Möchten Sie spenden oder können Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Gerne senden wir Ihnen unseren Testament-Ratgeber zu. Informieren Sie sich, wie Sie unser Engagement ermöglichen können. Unsere Geschäftsleiterin Nicole Anderhub freut sich, Sie kennen zu lernen.

Postkonto 60-6813-9

IBAN CH81 0900 0000 6000 6813 9

Ansprechpersonen der Rheumaliga Zug



Olivia Kaufmann

Koordination Kurse



Alessandra Kohler

Koordination Kurse

Möchten Sie mehr erfahren? Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Zug
6300 Zug
Telefon 041 750 39 29
kurse.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg