Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt

Trockenkurse

Kanton Zürich

Rhythmus, Gleichgewicht, Muskelkraft und Entspannung: Bei uns finden Sie einen Kurs, der Sie bewegt.

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu unseren Bewegungskursen 3

Was erwartet Sie in unseren Kursen? 4

Bewegt entspannt 5

- Easy Dance 5
- Easy Moving – aktiv im Freien 6
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter 7
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss 8
- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen 9
- Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte 10
- Qi Gong – die sanfte Bewegung 11
- Sanftes Yoga – Klassisch/Hatha/Vini 12

Rückentraining mit Köpfchen 13

- Diskushernie-Gymnastik 13
- Active Backademy – das Rückentraining 14
- Rückenwell – die Rückengymnastik 16

Therapeutische Kurse nach Mass 17

- Arthrosegymnastik 17
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik 18
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis 19

Weitere Angebote und Dienstleistungen 20

Sozialberatung 21

Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt 22

Team 23

Kontakt 24

Information zu unseren Bewegungskursen

Gelenkschonende Bewegung tut nicht nur gut, sondern macht auch Spass. Dafür sorgen unsere Kursleiterinnen und Kursleiter. In unserem breitgefächerten Angebot finden Sie den auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Kurs.

Darum sind unsere Kurse für Sie besonders attraktiv

- Kurse in der Stadt und im ganzen Kanton Zürich
- Kurse tagsüber und abends
- Fortlaufende Quartals- und Semesterkurse mit wöchentlichen Lektionen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse
- Hohes Niveau durch qualifizierte Kursleitende
- **Für die Wasserkurse fragen Sie bitte nach dem separaten Programm**

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.

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

In unseren Kursen finden Sie ein abwechslungsreiches Training, das Ihren Bedürfnissen entspricht und den gewünschten Nutzen im Alltag bringt.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unsere Kurse unterstützen Sie dabei, rheumatischen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende zu lindern sowie die Alltagsfunktionen zu erhalten und zu verbessern

Ziel

- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Steigerung von Ausdauer und Kraft
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung von Knochenabbau und Vermeidung von Frakturen bei Osteoporose
- Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- Verbesserung der Atmung
- Freude an der Bewegung

Zielgruppe

Egal für welchen Kurs Sie sich entscheiden: Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

Kosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

CHF 19 – CHF 25

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (45/50/60 Min.).

Anmeldung und weitere Auskünfte
Telefon 044 405 45 55
E-Mail kurse@rheumaliga-zza.ch

Easy Dance

Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik.

Easy Dance eignet sich für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Sie kombinieren einfache Schritte und Drehtechniken aus Cha-Cha-Cha, Walzer, Salsa, Merengue und weiteren Tanzstilen. Sie trainieren Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen auch wichtige Partien der Bauch- und Rückenmuskulatur. Easy Dance verbessert Körperwahrnehmung und Haltung und fördert die Entspannung.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

Stadtkreis 1, Tanzschule Sonja	Dienstag	09.45–10.45 Uhr
	Dienstag	11.00–12.00 Uhr
	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
	Mittwoch	11.15 – 12.15 Uhr
Stadtkreis 1, Walcheplatz	Donnerstag	17.00–18.00 Uhr

In Winterthur

Lektionen à 60 Minuten

Gate27	Donnerstag	12.45–13.45 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 60 Minuten

Uster, Gesundheitspraxen Brunnenhof	Donnerstag	14.00–15.00 Uhr

Easy Moving

In einem abwechslungsreichen Gruppentraining in der Natur lernen Sie mit Freude Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Sie verbessern die Ausdauer und nutzen die natürliche Umgebung für Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Sie lernen verschiedene Gangarten kennen und bewegen sich mit unterschiedlicher Geschwindigkeit durch das Gelände. Sie trainieren Ihre kognitiven Fähigkeiten und führen Übungen für die Sensomotorik aus. Die Schulung einer korrekten Körperhaltung und der Körperwahrnehmung gehören ebenfalls zum aktiven Training. Die Bewegung an frischer Luft stärkt zudem Ihre Abwehrkräfte und fördert die Gesundheit. Das Angebot ist für Frauen und Männer geeignet, die gut zwischen 3 bis 5 km in einer Stunde gehen können.

In der Stadt Zürich Lektionen à 60 Minuten

Fragen Sie nach den aktuellen Daten

EverFit – Bewegung und Balance im Alter

EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter.

Die Übungen sind an die individuellen Möglichkeiten und Grenzen angepasst. In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Stürzen ins Zentrum. Eine ausgewiesene Fachperson trainiert mit Ihnen die sehr wichtige Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Entspannungsübungen mit einer regelmässigen Atmung helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen. Abgerundet wird das Training durch ergänzende Informationen und eine Anleitung zum individuellen Programm zu Hause. So bleiben Sie im Alltag bewusst auf den Beinen.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45/60 Minuten

Stadtkreis 1, Neumarkt	Dienstag	14.45–15.30 Uhr
Stadtkreis 3, KGH Wiedikon	Dienstag	14.00–15.00 Uhr
Stadtkreis 11, GZ Oerlikon	Dienstag	09.55–10.40 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45/60 Minuten

Bülach, ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch	08.50–09.35 Uhr
Gossau, Long Kung Fu-Schule	Dienstag	10.30 – 11.15 Uhr
Uster, Brunnenhof	Montag	14.30 – 15.30 Uhr

Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss

Faszien bilden ein allumfassendes, unsichtbares Netzwerk, das uns von Kopf bis Fuss durchzieht. Es besteht aus Bindegewebe und gibt dem Körper Halt, Form und Elastizität.

In unserem Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Ein gesundes Bindegewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus, speichert Wasser, hilft bei der Immunabwehr und schützt den Muskel vor Verletzungen. Erkenntnisse der Forschung zeigen, dass Faszientraining die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag steigert. Faszientraining fördert zudem Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

Stadtkreis 6, Ottikerstrasse	Mittwoch	13.15 – 14.15 Uhr
Stadtkreis 10, Wärmebad Käferberg	Dienstag	11.15 – 12.15 Uhr

In Winterthur

Lektionen à 60 Minuten

Gate 27	Mittwoch	17.45–18.45 Uhr

Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen

Mit sehr langsamen Bewegungen schulen Sie die Wahrnehmung Ihres Körpers. Sie verbessern Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination und lernen Ihre Bewegungsmuster kennen und verändern

Bewegungen im Alltag, wie gehen, sich bücken, sitzen und aufstehen werden manchmal zur Herausforderung. In der Feldenkrais-Arbeit werden die eigenen Bewegungsmuster bewusst wahrgenommen. Spielerisch finden Sie neue Wege, die Sie aus Ihren gewohnten einseitigen Bewegungen herausführen. Ihre Selbstwahrnehmung verändert und verfeinert sich. Die ganzheitliche Herangehensweise in der Feldenkrais-Methode fördert die Beweglichkeit und stärkt das Gleichgewicht. So können Sie zu einer aufrechten Haltung kommen, die Ihnen angenehm ist. Sie bewegen sich leichter im Alltag und fühlen sich dabei immer wohler in Ihrem Körper.

In der Stadt Zürich	Lektionen à 60 Minuten	
Stadtkreis 1, Löwenstrasse	Donnerstag	13.15 – 14.15 Uhr

Im übrigen Kanton	Lektionen à 60 Minuten	
Bülach, Theseus Kung-Fu Schule	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr

Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte

Die Pilates Methode, nach Joseph Hubertus Pilates, ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fliessend miteinander verbindet.

Nach Ihren individuellen Möglichkeiten trainieren Sie Ihre Stützmuskulatur. Mit bewussten Bewegungen werden die Rumpfmuskulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenkschonend gekräftigt. Regelmässiges Training verbessert Körperwahrnehmung und Haltung. Dies hat einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 50/60 Minuten

Stadtkreis 8, Schulthess Klinik	Dienstag	15.05–15.55 Uhr
Stadtkreis 10, Wipkingen	Mittwoch	18.00–19.00 Uhr

Qi Gong – die sanfte Bewegung

Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

Sie trainieren Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte und mit den langsamen Bewegungen harmonierende Atmung 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.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

Stadtkreis 7, Hirslanden	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr
Stadtkreis 8, Seefeld	Dienstag	09.45 – 10.45 Uhr
	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr

In Winterthur

Lektionen à 60 Minuten

SMART – Academy Winterthur	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 60 Minuten

Thalwil, Pfisterschüür	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr
Volketswil, Physiotherapie	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr
Wetzikon, Heilpäd. Schule	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr

Sanftes Yoga

Yoga ist die älteste ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga kann unabhängig von Alter, Geschlecht und den körperlichen Voraussetzungen ausgeübt werden. Die regelmässige Praxis stärkt die körperliche Gesundheit und steigert das psychische Wohlbefinden.

Durch gezielte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation wird der Geist beruhigt, die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Yoga regt die bewussste Körperwahrnehmung an, aktiviert die Lebensenergie und ermöglicht das Finden innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Wir bieten verschiedene Yoga-Methoden mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Das Hatha Yoga konzentriert sich auf das Zusammenspiel von statischen und dynamischen Körperübungen (Asanas) zur Förderung der Beweglicheit und der Kraft. Die angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) fördern die Konzentration und die innere Ruhe. Beim Vini Yoga werden Übungen aus den unterschiedlichen Yoga-Stilen integriert. Der Fokus liegt dabei auf der Anpassung der Übungen an die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

Klassisches Yoga / Hatha Yoga

Stadtkreis 1, Löwenstrasse	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
Stadtkreis 3, Kalkbreite	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
Stadtkreis 3, KGH Wiedikon	Donnerstag	19.00–20.00 Uhr

Vini Yoga

Stadtkreis 1, Löwenstrasse	Montag	09.00–10.00 Uhr

Diskushernie-Gymnastik

In der Diskushernie-Gymnastik lernen Sie in erster Linie Ihre Wirbelsäule zu entlasten, die Rückenmuskulatur zu stärken und sich im Alltag ergonomisch zu bewegen.

Mit einer gezielten Gymnastik stärken Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur und verhindern oder lindern Bandscheibenvorfälle. Durch die angeleiteten Übungen wird die Wirbelsäule ausreichend stabilisiert und mobilisiert. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und üben, sich wirkungsvoll zu entspannen.

Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

In Winterthur		Lektionen à 45 Minuten
Praxis P. Mottier	Montag	18.15–19.00 Uhr

Im übrigen Kanton		Lektionen à 45 Minuten
Pfäffikon, Physiotherapie molki	Dienstag	17.45–18.30 Uhr

Active Backademy – das Rückentraining

Active Backademy 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.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

Stadtkreis 7, Selbsthilfe Zürich	Montag	15.15 – 16.00 Uhr
Stadtkreis 9, Albisrieden	Montag	09.30 – 11.00 Uhr
Stadtkreis 9, Herrlig	Freitag	16.45 – 17.30 Uhr
Stadtkreis 10, Wärmebad Käferberg	Montag	17.45 – 18.30 Uhr
	Dienstag	08.45 – 10.15 Uhr

In Winterthur

Lektionen à 45 Minuten

Bäumli-Saal, Rychenbergstrasse	Dienstag	16.45 – 17.30 Uhr
Büelwiesen, Schulhaus	Montag	18.15 – 19.00 Uhr
Provivatis, Pflanzschulstrasse	Donnerstag	18.35 – 19.20 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

Bülach, Physiotherapie Neuhof	Donnerstag	18.00–18.45 Uhr
Küsnacht, Heslibach	Dienstag	15.45–16.30 Uhr
Otelfingen, Aula Schulhaus	Mittwoch	18.00–19.35 Uhr
Pfäffikon, Physiotherapie molki	Mittwoch	09.00–09.45 Uhr
Richterswil, Kath. Pfarreiheim	Donnerstag	08.30–10.55 Uhr
Rüti, Ferrach	Montag	16.45–17.30 Uhr
Schlieren, Grabenstrasse	Dienstag	18.15–19.00 Uhr
Thalwil, Pfisterschüür	Montag	17.00–18.45 Uhr
Volketswil, Physiotherapie	Donnerstag	09.30–10.15 Uhr

Rückenwell – die Rückengymnastik

Im Rückenwell trainieren Sie die wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine aufrechte, aktive Haltung. Sie fördern die Koordination und das Gleichgewicht, dehnen Ihre Muskulatur und schulen die Beweglichkeit. Spezielle Techniken helfen Ihnen, sich nach dem Training zu entspannen.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

Stadtkreis 3, Kalkbreite	Mittwoch	09.00–09.45 Uhr
Stadtkreis 3, KGH Wiedikon	Donnerstag	17.45–18.30 Uhr
Stadtkreis 10, Wärmebad Käferberg	Donnerstag	14.50–15.35 Uhr
Stadtkreis 11, GZ Oerlikon	Dienstag	09.00–09.45 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45/50 Minuten

Affoltern a. A., Pfarreizentrum	Dienstag	17.20–18.55 Uhr
Affoltern a. A., Studio good-move	Mittwoch	10.00–10.45 Uhr
Bülach, ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch	09.50–10.35 Uhr
Gossau, Long Kung-Fu Schule	Dienstag	08.30–09.20 Uhr
	Dienstag	09.30–10.20 Uhr
Meilen, Dorf	Dienstag	17.10–17.55 Uhr
	Donnerstag	16.45–18.20 Uhr
Seuzach, seuzifit	Montag	17.15–18.45 Uhr
Uster, Benevita	Montag	17.00–17.45 Uhr
Uster, Let`s Go Fitness	Montag	08.15–09.00 Uhr
	Montag	09.15–10.00 Uhr
	Dienstag	14.00–14.45 Uhr
	Dienstag	17.00–17.45 Uhr
	Dienstag	18.00–18.45 Uhr

Arthrosegymnastik

Gezielte Gymnastikübungen regen den Knorpelstoffwechsel in den Gelenken an.

Sie kräftigen kontrolliert Ihre Muskulatur und wirken somit der Entstehung und Ausweitung von Arthrose entgegen. Die bewusst niedrige Intensität der Kräftigungsübungen schont die Gelenke und fördert die Durchblutung. Sie schulen Ihre Koordination und das Gleichgewicht und lernen, wirkungsvoll zu entspannen.

Zusätzliche Informationen
- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

Stadtkreis 10, Wärmebad Käferberg	Dienstag	10.15 – 11.00 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

Langnau a. A., Ref. Kirchgemeinde	Mittwoch	09.00 – 09.45 Uhr
	Mittwoch	10.00 – 10.45 Uhr

Osteogym – die Osteoporose-gymnastik

Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor.

Mit gezielten Übungen erhöhen Sie Leistungsfähigkeit und Ausdauer, bekommen Freude an der Bewegung und stärken das Vertrauen in Ihren Körper. Eine aufrechte Haltung ist bei Osteoporose besonders wichtig. Diese erreichen Sie durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Sie schulen Atmung, Entspannung und Gleichgewicht und nehmen dadurch Ihren Körper besser wahr.

Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

Stadtkreis 1, Neumarkt	Dienstag	15.30–17.00 Uhr
Stadtkreis 6, Paulus	Montag	09.05–09.50 Uhr
Training stehend/sitzend	Montag	10.00–10.45 Uhr
Stadtkreis 9, Albisrieden	Montag	11.00–11.45 Uhr
Stadtkreis 10, Wärmebad Käferberg	Donnerstag	14.00–14.45 Uhr

In Winterthur

Lektionen à 45 Minuten

Provivatis, Pflanzschulstrasse	Donnerstag	17.45–18.30 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

Adliswil, Stiftung SABA	Donnerstag	08.45–09.30 Uhr
Thalwil, Pfisterschüür	Dienstag	09.00–10.45 Uhr
Uster, Gesundheitspraxen Brunnenhof	Donnerstag	15.15–16.00 Uhr

Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis

Ziel dieser Bewegungstherapie ist, die Muskulatur zu kräftigen sowie die Gelenkfunktion und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Sie führen gezielte und kontrollierte Anspannungs- und Kräftigungsübungen durch und wiederholen diese stetig. Sie steigern damit Kraft und Ausdauer. Ausserdem stabilisieren und entlasten Sie die geschädigten Gelenke. Sie schulen Körperwahrnehmung, Koordination, Gleichgewicht und üben schmerzreduzierende Entlastungsstellungen.

Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

In der Stadt Zürich		Lektionen à 50 Minuten
Stadtkreis 8, Schulthess Klinik	Dienstag	16.05–16.55 Uhr

Weitere Angebote und Dienstleistungen

Durch Beratung, Veranstaltungen, Kurse und Broschüren informieren wir Sie über die vielen Krankheitsbilder unter dem Sammelbegriff rheumatische Erkrankungen.

- Aktiv-Ferienwochen
- Ausflüge und Veranstaltungen
- Workshops (z.B. Feldenkrais)
- Erzählcafé – Erzähltradition aufleben lassen
- Singen in der Gruppe
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen, vor Ort und online
- Gesundheits-Forum
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens
- Kostenlose Broschüren und Merkblätter mit Tipps zur Vorbeugung und Behandlung
- ergonomische Hilfsmittel (Beratung und Verkauf)
- Informationsmagazin «forumR» – mit Mitgliedschaft kostenlos
- Verkauf von Publikationen

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Kanton Zürich Caritas

KulturLegi Kanton Zürich

Sozialberatung

Ihre persönlichen Anliegen sind uns wichtig.
Unser Team aus Fachleuten berät Sie individuell
und kostenlos.

**Was können Sie von der Sozialberatung erwarten?
Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Themen:**

- **Gesundheit** Wenn Ihnen Schmerzen den Alltag schwer machen, helfen wir weiter. Sie erhalten Antworten auf alle Fragen rund um die Gesundheit. Das Wissen über Entstehung und Natur einer Erkrankung trägt dazu bei, die Situation besser zu bewältigen und Beschwerden vorzubeugen. Profitieren Sie auch von unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen.

- **(Sozial-) Versicherungen** Bei Fragen zu Ihren (Sozial-) Versicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistung, Pensionskasse, Krankenkasse, Unfallversicherung sowie Krankentaggeldversicherung beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Korrespondenz.

- **Arbeit** Stossen Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf wenig Verständnis für Ihre gesundheitliche Situation? Wir unterstützen Sie. Auch bei Fragen rund um das Arbeitsrecht und die Kommunikation mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber beraten wir Sie gerne.

- **Weitere Anliegen** Bei persönlichen Anliegen beraten und unterstützen wir Sie. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

Telefon 044 405 45 30
E-Mail gesundheit@rheumaliga-zza.ch

Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt

Bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität im Mittelpunkt. Gesunde Menschen werden durch Prävention und Information darin unterstützt, ihre Gesundheit zu erhalten. Menschen mit eingeschränkter Gesundheit lässt die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau durch medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen Hilfe zukommen. Dieses Engagement ist nur möglich dank einer breiten Basis an Mitgliedern.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich

• Einzelmitglied	Jahresbeitrag	CHF 50
• Kollektivmitglied	Jahresbeitrag	CHF 200
• Gönnermitglied	Jahresbeitrag	CHF 300

Mitglieder profitieren von reduzierten Preisen bei unseren Ausflügen und Veranstaltungen.

Gutes tun, das bleibt

Möchten Sie spenden oder können Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Informieren Sie sich, wie Sie unser Engagement ermöglichen können.

Postkonto 80-33440-7
IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Ihre Spende in guten Händen.

Team

Catherine Bass

Nicole Ramos

Monika Pfister

Dominique Schwank

Silvia Rothaug

Rahel Dohner

Fulya Zafer

Lea Petermann

Franziska Huwyler

Tamara Hermann

Karin Wettstein

Monika Kneubühl

Sabrina Heyder

Astrid Jaeger

Brigitte Uhlmann

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	09.00 – 12.00 Uhr
	14.00 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

4.25/kw