

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**  
Bewusst bewegt



# Wasserkurse Kanton Zürich

**Ausdauertraining und sanfte  
Bewegungsübungen  
im Wasser.**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Informationen zu unseren Bewegungskursen</b>	<b>3</b>
<b>Was erwartet Sie in unseren Kursen?</b>	<b>4</b>
<b>Welcher Wasserkurs passt für Sie?</b>	<b>5</b>
Aquawell – das Wassertraining	5
Aquajogging – das Laufen im Wasser	8
Aquacura – das sanfte Wassertraining	10
Aquakombi – Wassertraining schwebend/stehend	12
<b>Weitere Angebote und Dienstleistungen</b>	<b>13</b>
<b>Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt</b>	<b>14</b>
<b>Team</b>	<b>15</b>
<b>Kontakt</b>	<b>16</b>



# 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
- In den Wasserkursen ist die Wassertemperatur bei rheumatischen Erkrankungen ideal
- Hohes Niveau durch qualifizierte Kursleitende
- **Für die Trockenkurse 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 Wasserkursen?

Der natürlich Auftrieb im Wasser ermöglicht ein gelenk- und bänderschonendes Training. Die Bewegung im Wasser regt die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes an, dehnt, kräftigt und lockert die Muskulatur, unterstützt die Entspannung und fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unsere Wasserkurse 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 und der Atemmuskulatur
- Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- Freude an der Bewegung

## Zielgruppe

Egal für welchen Kurs Sie sich entscheiden: Einsteiger\*innen sowie Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

## Kosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

CHF 14 – CHF 23

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (30/40/45 Min.). Zudem wird bei einzelnen Bädern vor Ort ein separater Badeintritt verlangt.

## Anmeldung und weitere Auskünfte

Telefon 044 405 45 55 | E-Mail [kurse@rheumaliga-zza.ch](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

# Aquawell – das Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im stehetiefen 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, Beweglichkeit zu trainieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Die Wärme und der Auftrieb im Wasser schenken zudem Wohlbefinden und Entspannung.

## Zusätzliche Information

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet



# Aquawell – das Wassertraining

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 40/45 Minuten

**Stadtkreis 2**, Tannenrauch

Mittwoch 17.10 – 17.55 Uhr

**Stadtkreis 3**, Aemtler

Mittwoch 18.00–18.45 Uhr

**Stadtkreis 8**, Balgrist

Montag 17.30–19.00 Uhr

**Stadtkreis 8**, Riesbach

Mittwoch 15.30–17.45 Uhr

**Stadtkreis 9**, Altweg

Mittwoch 12.30–13.15 Uhr

**Stadtkreis 9**, Grünau

Donnerstag 18.00–18.45 Uhr

**Stadtkreis 10**, Käferberg

Montag 16.15–17.00 Uhr

Donnerstag 15.00–17.00 Uhr

**Stadtkreis 11**, Isengrind

Mittwoch 14.30–15.15 Uhr

**Stadtkreis 12**, Altried

Montag 17.45–18.30 Uhr

## In Winterthur

Lektionen à 40/45 Minuten

**Brühlgut Stiftung**

Montag 11.15 – 12.50 Uhr

Donnerstag 17.00–17.45 Uhr

Freitag 12.00–12.45 Uhr

**Seen**, Michaelsschule

Mittwoch 16.00–16.45 Uhr

Mittwoch 17.30–18.15 Uhr

Mittwoch 18.45–19.30 Uhr

**Veltheim**, Wüflingerstrasse

Mittwoch 16.30–18.45 Uhr

Freitag 17.00–17.45 Uhr

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 30/40/45 Minuten

<b>Aathal</b> , Schulinternat	Mittwoch	13.00–14.30 Uhr
	Donnerstag	17.00–17.45 Uhr
<b>Bauma</b> , Altlandenberg	Montag	16.30–17.15 Uhr
<b>Bülach</b> , Schwerzgrueb	Mittwoch	20.00–20.45 Uhr
<b>Dübendorf</b> , Stägenbuck	Montag	17.30–18.15 Uhr
<b>Elgg</b> , «Im See»	Mittwoch	17.30–19.45 Uhr
<b>Fehraltorf</b> , Heiget	Donnerstag	12.15–13.00 Uhr
<b>Gattikon</b> , Schweikrüti	Dienstag	12.30–13.15 Uhr
<b>Hinwil</b> , Breite	Mittwoch	17.00–17.45 Uhr
<b>Humlikon</b> , Heilpäd. Schule	Donnerstag	15.30–16.15 Uhr
<b>Männedorf</b> , Hasenacker	Donnerstag	19.00–19.45 Uhr
<b>Meilen</b> , Allmend	Dienstag	19.00–19.45 Uhr
<b>Oberengstringen</b> , Brunewiis	Mittwoch	16.45–18.15 Uhr
<b>Oberrieden</b> , Pünt	Dienstag	17.45–18.25 Uhr
<b>Obfelden</b> , Schlossächer	Montag	17.00–18.20 Uhr
<b>Otelfingen</b> , Bühl	Dienstag	18.30–19.15 Uhr
<b>Rüti</b> , Lindenberg	Mittwoch	17.10–19.10 Uhr
<b>Uster</b> , Wagerenhof	Mittwoch	17.00–20.00 Uhr.



# Aquajogging – das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.

Sie lernen fünf Grundschritte und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Aquajogging verbessert Haltung und Körperwahrnehmung und fördert das Wohlbefinden.

## Zusätzliche Informationen

- Der Gurt für den Auftrieb wird von der Rheumaliga zur Verfügung gestellt
- Schwimmkenntnisse sind von Vorteil



## In der Stadt Zürich

**Stadtkreis 1**, City Hallenbad

**Stadtkreis 2**, Tannenrauch

**Stadtkreis 3**, Aemtler

**Stadtkreis 7**, Looren

**Stadtkreis 9**, Altweg

**Stadtkreis 9**, Grünau

**Stadtkreis 10**, Käferberg

## Lektionen à 40/45 Minuten

Mittwoch 13.30–14.15 Uhr

Mittwoch 16.15–17.00 Uhr

Mittwoch 18.00–18.45 Uhr

Mittwoch 18.45–19.30 Uhr

Mittwoch 17.45–18.30 Uhr

Montag 12.30–13.15 Uhr

Donnerstag 18.45–19.30 Uhr

Montag 15.30–16.15 Uhr

Montag 18.00–20.15 Uhr

Donnerstag 17.00–19.00 Uhr

## In Winterthur

## Lektionen à 45 Minuten

**Veltheim**, Wüflingerstrasse

Mittwoch 18.45–19.30 Uhr

Freitag 17.45–18.30 Uhr

## Im übrigen Kanton

## Lektionen à 40/45 Minuten

**Adliswil**, Hallenbad im Tal

Mittwoch 18.15–19.00 Uhr

**Bauma**, Altlandenbergr

Montag 17.15–18.00 Uhr

**Dietikon**, Luberzen

Mittwoch 18.15–19.00 Uhr

**Hinwil**, Breite

Mittwoch 18.00–18.45 Uhr

**Küsnacht**, Heslibach

Mittwoch 17.15–18.00 Uhr

**Oberrieden**, Pünt

Dienstag 18.30–19.10 Uhr

**Obfelden**, Schlossächer

Montag 18.20–19.00 Uhr

**Otelfingen**, Bühl

Dienstag 19.15–20.00 Uhr

**Rüti**, Lindenberg

Mittwoch 19.15–20.00 Uhr

**Uster**, Hallenbad

Dienstag 18.30–20.00 Uhr

# Aquacura – das sanfte Wassertraining

Im Aquacura steht die sanfte Bewegung mit gezielter Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung im Vordergrund.

Zusätzlich wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt. Sie befinden sich dabei immer in stehtiefem 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 Information

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 30 Minuten

**Stadtkreis 10**, Käferberg

Montag	17.00–18.00 Uhr
Dienstag	08.30–09.30 Uhr
Dienstag	15.00–16.30 Uhr
Mittwoch	08.00–11.00 Uhr

## In Winterthur

Lektionen à 30 Minuten

**Brühlgut Stiftung**  
**Konradhof**

Dienstag 17.00–18.00 Uhr  
Mittwoch 09.30–10.30 Uhr

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 30 Minuten

**Horgen**, Bergli  
**Wetzikon**, Heilpäd. Schule  
**Zollikerberg**, RehaClinic

Montag 17.30–19.00 Uhr  
Montag 18.00–19.00 Uhr  
Mittwoch 10.00–10.30 Uhr



# Aquakombi – das Wassertraining schwebend und stehend

Aquakombi ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen sowie im stehtiefen Wasser. Es ist eine Kombination aus Aquajogging und Aquawell.

Sie lernen fünf Grundschriffe im Tiefwasser und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Der Wechsel vom tiefen ins stehtiefe Wasser eröffnet zahlreiche weitere Übungsvariationen. Sie trainieren nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und erfahren bewusst die positiven Eigenschaften des Wassers. Auftrieb, Widerstand und Wärme des Wassers ermöglichen ein gelenkschonendes und gezieltes Training – individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Aquakombi verbessert die Haltung und Körperwahrnehmung und fördert das Wohlbefinden.

## Lektionen à 30/45 Minuten

**Stadtkreis 7**, Looren

Mittwoch 17.00–17.45 Uhr

**Stadtkreis 10**, Käferberg

Dienstag 09.30–11.30 Uhr

## In Winterthur

## Lektionen à 45 Minuten

**Seen**, Michaelsschule

Mittwoch 16.45–17.30 Uhr

## Im übrigen Kanton

## Lektionen à 40/45 Minuten

**Dietikon**, Luberzen

Mittwoch 17.30–18.15 Uhr

**Egg**, Schulhaus Kirchwies

Dienstag 17.50–19.10 Uhr

**Küsnacht**, Heslibach

Mittwoch 18.00–18.45 Uhr

# Weitere Angebote und Dienstleistungen

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

- Sozialberatung
- 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»
- Verkauf von Publikationen

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Kanton Zürich Caritas



**KulturLegi**  
Kanton Zürich

# 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





**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](https://rheumaliga.ch/zza)

**Öffnungszeiten**

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

