

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Sommer Potpourri in Uster

31. Juli und 1. August 2026

Lust auf Bewegung in den Sommerferien? Zwei bewegte Tage warten auf Sie!

Sie können mitmachen und verschiedenste Bewegungsformen ausprobieren – alles im Freien, in der Natur-Oase mitten in Zürich.

Wann

Freitag, 31. Juli und Samstag, 1. August 2026
Jeweils von 09.00–12.00 Uhr

Wo

Wiese bei der Villa Aabach-Wiese, 8610 Uster

Programm

Freitag, 31. Juli 2026

09.00–09.45	Rückenwell mit Petra Sablatnig
10.00–10.45	Osteogym mit Marianne Schütz
11.00–11.45	Easy Dance mit Marianne Schütz

Samstag, 1. August 2026

09.00–09.45	EverFit mit Marianne Schütz
10.00–10.45	Qi Gong mit Martin Hess
11.00–11.45	Taiji mit Martin Hess

Bekleidung

Bequeme Kleidung und Schuhwerk (keine Umkleidemöglichkeit).

Durchführung

Findet bei jeder Witterung statt & die Teilnahme ist kostenlos. Bei trockenem Wetter auf der Wiese bei der Villa Aabach und bei schlechtem Wetter in der Dorfbadi.

Anmeldung

Ist nicht nötig - wir freuen uns über Ihre spontane Teilnahme.

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos. Einen freiwilligen Unkostenbeitrag nehmen wir gerne entgegen; diesen übergeben wir dem Labyrinthgarten, als Dank für die zur Verfügung gestellte Infrastruktur.

Information

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da
Monika Kneubühl
Telefon 044 405 45 52/monika.kneuebuehl@rheumaliga-zza.ch

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://www.rheumaliga.ch/zza)

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

