



# Sommertreff in Winterthur

9. bis 13. August 2021



# Sind Sie in den Sommerferien daheim und haben Lust auf Bewegung? Eine abwechslungsreiche Bewegungswoche wartet auf Sie!

Täglich können Sie mitmachen und verschiedenste Bewegungsformen ausprobieren – alles im Freien, im schönen Schlossgarten.

## Wann

Montag, 9. bis Freitag 13. August 2021

Jeweils von 09.45–10.45 Uhr

## Wo

Schloss Hegi, Hegifeldstrasse 125/127, 8409 Winterthur

## Programm

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Montag</b>     | <b>Sanftes Yoga</b> mit Esther Neth                            |
| <b>Dienstag</b>   | <b>Faszientraining</b> mit Susanne Müller                      |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>EverFit – Bewegung und Balance im Alter</b> mit Andrea Moor |
| <b>Donnerstag</b> | <b>Qi Gong</b> mit Karin Maganiello                            |
| <b>Freitag</b>    | <b>Tai Ji</b> mit Karin Maganiello                             |

## Bekleidung

Bequeme Kleidung und Schuhwerk (keine Umkleidemöglichkeit).

## Verpflegung

Die Schenke hat für uns geöffnet!

## Durchführung

Der Sommertreff findet bei jedem Wetter statt; bei Regen sind wir drinnen.

## Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung per Telefon 044 405 45 55 oder E-Mail [kurse.zh@rheumaliga.ch](mailto:kurse.zh@rheumaliga.ch).

## Kosten

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

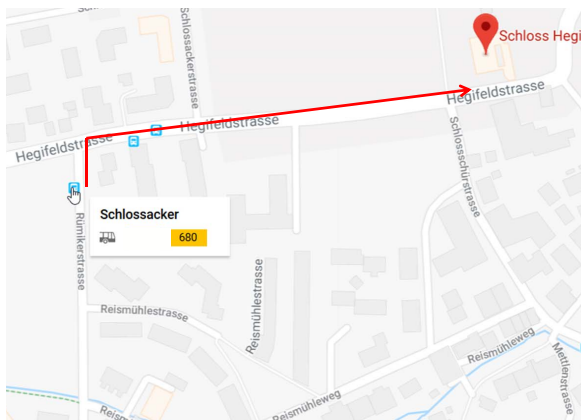
## Information

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da!  
Monika Kneubühl  
Telefon 044 405 45 52  
[monika.kneuebuehl@rheumaliga.ch](mailto:monika.kneuebuehl@rheumaliga.ch)

## Wegbeschreibung

Schloss Hegi

Bus Nr. 680 ab Winterthur  
HB, Abfahrt 09.17 Uhr. Fahr-  
zeit bis Schlossacker  
10 Minuten, Fussweg ca.  
6 Minuten



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

**Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 55  
kurse.zh@rheumaliga.ch

**rheumaliga.ch/zh**

**Öffnungszeiten**

Montag – Freitag 08.30 – 11.45 Uhr  
13.30 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten