

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Sommer Potpourri
in Zürich
15. bis 19. August 2022

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, in der Natur-Oase mitten in Zürich.

Wann

Montag, 15. bis Freitag, 19. August 2022
Jeweils von 10.00–11.00 Uhr

Wo

Labyrinthgarten, Zeughaushof, 8004 Zürich

Programm

Montag	Rückenwell mit Simone Käser
Dienstag	Faszientraining mit Sabine Farner
Mittwoch	Easy Dance mit Dodo Usteri
Donnerstag	Sanftes Yoga mit Johanna Cadalbert
Freitag	EverFit – Bewegung und Balance im Alter mit Ursi Hellwig

Bekleidung

Bequeme Kleidung und Schuhwerk (keine Umkleidemöglichkeit).

Durchführung

Das Potpourri findet bei jedem Wetter statt; bei Regen sind wir drinnen.

Anmeldung

Ist nicht zwingend - wir freuen uns auch über Ihre spontane Teilnahme.
Anmeldung per Telefon 044 405 45 55 oder E-Mail kurse.zh@rheumaliga.ch.

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.

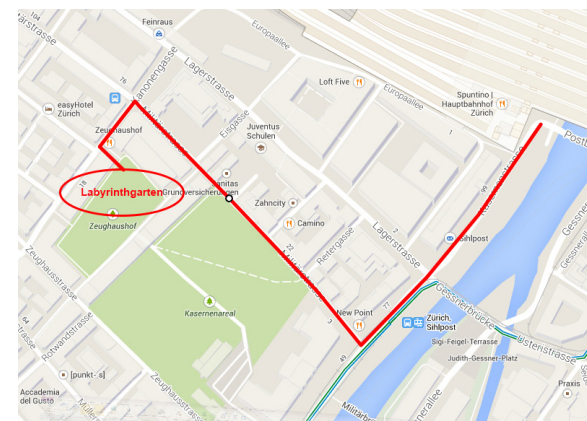
Information

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da!
Monika Kneubühl
Telefon 044 405 45 52
monika.kneuebuhl@rheumaliga.ch

Wegbeschreibung

Labyrinthgarten Zeughaushof, 8004 Zürich

Ca. 10 Gehminuten ab HB Zürich oder mit Tram 3 oder 14 bis Haltestelle Sihlpost. Via Militärstrasse links in die Kanonengasse einbiegen. Durchgang links zum Labyrinthgarten.



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

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 08.30 – 11.45 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten