

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



# Sommer Potpourri in Zürich

14. bis 18. August 2023

## Lust auf Bewegung in den Sommerferien? Eine bewegte Woche wartet auf Sie!

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

### Wann

Montag, 14. bis Freitag, 18. August 2023  
Jeweils von 10.00–11.00 Uhr

### Wo

Labyrinthgarten, Zeughaushof, 8004 Zürich

### Programm

<b>Montag</b>	<b>Rückenwell</b> mit Simone Käser
<b>Dienstag</b>	<b>Faszientraining</b> mit Sabine Farner
<b>Mittwoch</b>	<b>Easy Dance</b> mit Dodo Usteri
<b>Donnerstag</b>	<b>QiYoSan – sanfte Bewegung im Einklang</b> mit Johanna Cadalbert
<b>Freitag</b>	<b>EverFit – Bewegung und Balance im Alter</b> mit Viviana Velardi

### Bekleidung

Bequeme Kleidung und Schuhwerk (keine Umkleidemöglichkeit).

### Durchführung

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

### 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.

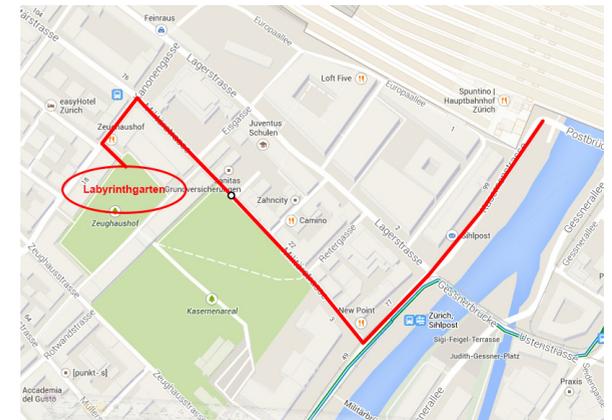
### Information

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

### 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? Wir sind für Sie da.**

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 55  
kurse@rheumaliga-zza.ch

**[rheumaliga.ch/zza](http://rheumaliga.ch/zza)**

**Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten