

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

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

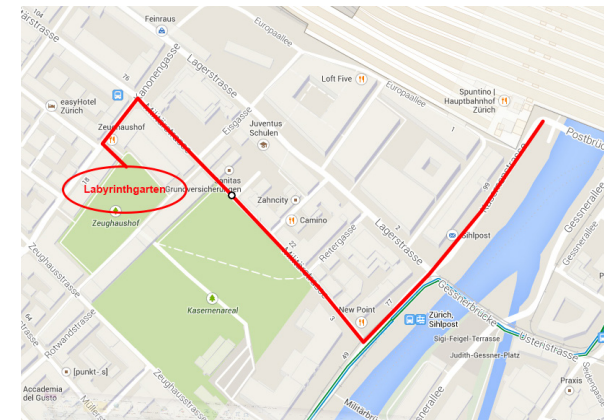
Information

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

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten