



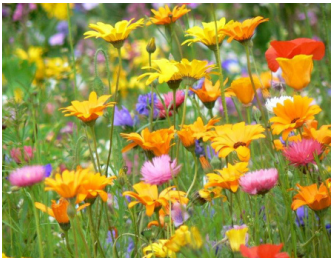
Rheumaliga Zürich

Sommer Potpourri – Bewusst bewegt

14. – 18. August 2017

Sind Sie in den Sommerferien daheim und haben Lust auf Bewegung? Wir haben eine abwechslungsreiche Woche für Sie zusammengestellt.

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



Wann

Montag, 14. bis Freitag, 18. August 2017
Jeweils von 10.00–11.00 Uhr

Ort

Labyrinthgarten
Zeughaushof
8004 Zürich

Ablauf

Treffpunkt Besammlung ab 09.45 Uhr beim Labyrinthplatz, Zeughaushof

Programm

Montag	Pilates – Die Kraft aus der Mitte mit Michèle Daucourt*
Dienstag	Feldenkrais mit Jacqueline Huber Moreno
Mittwoch	Easy Dance mit Dodo Usteri
Donnerstag	Easy Moving – Aktiv im Freien mit Marion Schröger
Freitag	EverFit – Bewegung und Balance im Alter mit Ursi Hellwig

Jeweils von 10.00–11.00 Uhr



Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhwerk (keine Umkleidemöglichkeit).
* Für Pilates: Badetuch, Decke oder Mätteli mitbringen.

Durchführung Die Veranstaltungen findet bei jedem Wetter statt; bei Regen sind wir drinnen.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kosten Die Teilnahme ist kostenlos. Einen freiwilligen Unkostenbeitrag nehmen wir gerne entgegen. Diesen übergeben wir in vollem Umfang dem Labyrinthgarten, als Dank für die kostenlos zur Verfügung gestellte Infrastruktur.

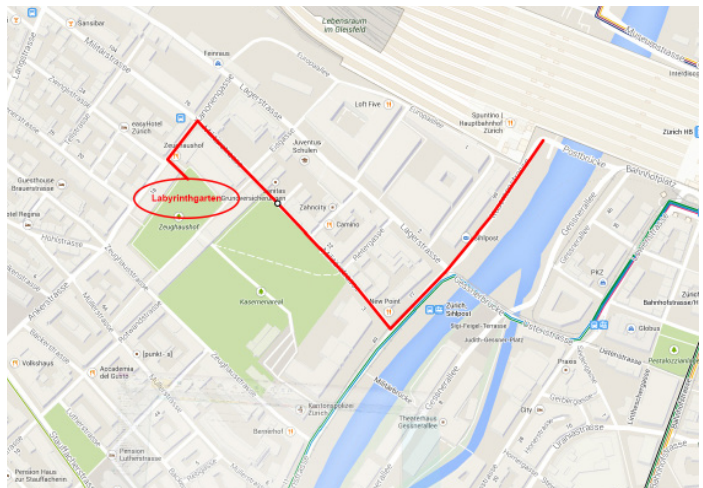
Information

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung
Monika Kneubühl
Telefon 044 405 45 52
monika.kneuebuehl@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.



Nutzen Sie unsere 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

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

Rheumaliga Zürich
Monika Kneubühl
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 52
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten