



Rheumaliga Zürich

Sommertreff – Bewusst bewegt

7.–11. 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 – draussen, im Park des Schlosses Hegi.



Wann

Montag, 7. bis Freitag, 11. August 2017
Jeweils von 09.15–10.15 Uhr

Ort

Schloss Hegi
Hegifeldstrasse 125/127
8409 Winterthur

Ablauf

Treffpunkt ab 09.00 Uhr beim Schloss Hegi

Programm

Montag	Sanftes Yoga * mit Esther Neth
Dienstag	Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen mit Jacqueline Huber Moreno
Mittwoch	Pilates – Die Kraft aus der Mitte * mit Yvonne Suter
Donnerstag	Easy Dance mit Claudia Kindschi
Freitag	EverFit – Bewegung und Balance im Alter mit Sereina Hendry



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

Verpflegung Die Schenke hat für uns geöffnet!

Durchführung Der Sommertreff findet bei jedem Wetter statt; bei Regen sind wir im Zelt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kosten Freiwilliger Unkostenbeitrag.

Information

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

Wegbeschreibung Schloss Hegi

Bus Nr. 680 ab Winterthur HB, Abfahrt 08.45 Uhr
Fahrzeit 8 Minuten, Fussweg ca. 10 Minuten



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