



2025

JAHRESBERICHT

JAHRESBERICHT

Gemeinsam in Bewegung – mit Herz und Fachkompetenz

Liebe Mitglieder,
geschätzte
Gönnerinnen und
Gönner



Wenn ich auf das vergangene Jahr zurückblicke, erfüllt mich eine grosse Dankbarkeit. Die Rheumaliga Luzern und Unterwalden ist mehr als nur ein Verein – sie ist ein lebendiges Netzwerk, das Betroffenen Halt gibt und Lebensqualität zurückbringt.

Ein zentraler Pfeiler unseres Erfolgs ist unsere **Geschäftsstelle**. Sie ist weit mehr als eine reine Verwaltungsstelle; sie ist das pulsierende Herzstück und die fachliche Drehscheibe unserer Organisation.

Tagtäglich leisten unsere Mitarbeitenden dort Enormes: von der persönlichen Beratung über die Koordination unserer zahlreichen Bewegungskurse bis hin zur individuellen Hilfsmittelberatung. Dass Betroffene bei uns nicht nur Antworten, sondern auch Verständnis und praktische Lösungen für ihren Alltag finden, ist dem unermüdlichen und empathischen Einsatz dieses Teams zu verdanken.

Ein Blick in die Zukunft: Agil und nah am Menschen

Der Blick nach vorne zeigt uns, dass unsere Aufgaben nicht kleiner werden. Die Anforderungen an das Gesundheitswesen steigen, und auch wir müssen uns stetig weiterentwickeln. Unser Ziel für das kommende Jahr ist es, unsere digitalen Angebote behutsam auszubauen, ohne dabei die so wichtige persönliche Nähe zu verlieren. Wir wollen noch stärker als bisher die Prävention in den Fokus rücken und junge Betroffene gezielter ansprechen.

Die grösste Herausforderung wird sein, trotz steigender Kosten die Qualität und Erschwinglichkeit unserer Dienstleistungen zu sichern. Doch ich bin zuversichtlich: Mit der Innovationskraft unserer Geschäftsstelle, der Expertise unseres Vorstandes und vor **allem mit Ihrer Unterstützung** werden wir auch in Zukunft die starke Stimme für Rheumabetroffene in Luzern und Unterwalden bleiben.

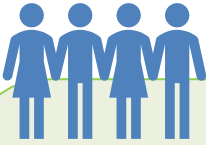
Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die uns auf diesem Weg begleiten. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass niemand mit seiner Diagnose allein bleibt.

Herzlichst,
Michaela Fuchs
Präsidentin



KURSE

Einige Zahlen und Fakten 2025



198
1'737
18'827

Total Kurse

Total Kursteilnehmende

Total Kurslektionen

Teilnehmende, die einen Wiederholungskurs besuchen, werden entsprechend mehrmals gezählt.



Anzahl Kursteilnehmende

1'334 Wasserkurs
1'240 Aquawell
76 Aquawelljogging
18 Sommerkurse



321 Gymnastikkurse
118 Active Backademy
187 Osteogym
16 Rückengym/Pilates



Anzahl Kursteilnehmende

45 Easy Dance allgemein
16 Easy Dance
29 Easy Dance Beginner

Veranstaltungen

37 Koch-Workshop Total
25 Fachvortrag / Workshop
Rheumatoider Arthritis
im Alltag



638

Anzahl Mitglieder

KURSE „Miteinander wirken wir füreinander“

Ein Jahresbericht blickt zurück –
doch wir wollen auch nach vorne schauen.
Wir freuen uns sehr, dass wir mit **Nicole Studler**

**eine engagierte Persönlichkeit für die Leitung unseres
Kurswesens gewinnen konnten.**

Lesen Sie folgenden Beitrag, mit welchen Gedanken und
Schwerpunkten **sie die Zukunft** unserer Kursangebote gestalten will:

Verbindende Rolle im Kurswesen

In meiner Rolle im Kurswesen der Rheumaliga verstehe ich mich als verbindendes Element zwischen Kursleitenden, Teilnehmenden und Organisation. Mein Anliegen ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Qualität, Verlässlichkeit und Menschlichkeit gleichermaßen ihren Platz finden.

Das Fundament: Der Mensch und die Wertschätzung

Das Fundament unserer Arbeit sind die Menschen. Wertschätzung ist dabei kein Zusatz, sondern eine zentrale Haltung, die unser tägliches Wirken prägt. Gerade in einem heutigen Umfeld mit einem vielfältigen und stetig wachsenden Kursangebot bin ich überzeugt, dass sich nachhaltige Qualität genau dort durchsetzt, wo Menschen gesehen, ernst genommen und professionell begleitet werden.

Miteinander als gelebte Qualität

Ein funktionierendes Kurswesen entsteht aus dem Zusammenspiel klarer Strukturen, transparenter Kommunikation und einer gelebten Kultur des Miteinanders. Besonders im direkten Kontakt – in der 1:1-Begegnung – zeigt sich, wie tragfähig diese Haltung ist. Hier entsteht, Vertrauen, Orientierung und die Basis für eine langfristige Zusammenarbeit.

Qualitätsmanagement und effiziente Prozesse

Ein wesentlicher Schwerpunkt meiner Arbeit liegt im Qualitätsmanagement sowie in der gezielten Vereinfachung und Zentralisierung interner Prozesse. Klare, effiziente Abläufe schaffen Verlässlichkeit und ermöglichen es, das Kurswesen auf die nächste Ebene zu bringen – sowohl organisatorisch als auch inhaltlich.

Interdisziplinäre Qualität im Kursangebot

Dabei sehe ich unsere Angebote als dynamisches Zusammenspiel verschiedener Disziplinen: Erkenntnisse aus klassischen und modernen Leitsätzen der Medizin, Bewegung, Ernährungswissenschaft und Pädagogik werden aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und sinnvoll miteinander verbunden. Dies stärkt nicht nur die Qualität unserer Kurse, sondern auch deren Relevanz im heutigen Gesundheitskontext.

Fokus Prävention und Zielgruppenorientierung

Gleichzeitig behalten wir unser Zielpublikum klar im Fokus und richten unser Angebot verstärkt auf Prävention aus. In den letzten Jahren zeigt sich deutlich, dass Prävention zunehmend an Bedeutung gewinnt – sowohl auf gesellschaftlicher Ebene als auch in der gezielten Förderung durch den Bund seit 2020. Auch Krankenversicherungen wie SWICA, Sanitas und CSS haben diesen Fokus längst in gross angelegten Kampagnen verankert und setzen gezielt auf präventive Gesundheitsförderung, insbesondere im Bereich der mentalen Gesundheit.

Parallel dazu greifen auch bedeutende Unternehmen – unter anderem PostFinance – diese Themen aktiv auf und integrieren sie zunehmend in ihre betrieblichen Gesundheitsstrategien.

Auf nationaler Ebene wird diese Entwicklung zusätzlich durch Organisationen wie das Netzwerk für Psychische Gesundheit (NPG) sowie durch Initiativen wie HEPA unterstützt, die sich gezielt für die Förderung der psychischen Gesundheit und der Bewegung in der Schweiz einsetzen.

Gezielte Ansprache und gesellschaftliche Verantwortung

Hier liegt für uns eine klare Chance und Verantwortung: Zielgruppen gezielt anzusprechen – gerade aktuell auf die nationale Kampagne der Dachliga - beispielsweise Frauen ab 40+ im Kontext Osteoporose unter dem Gedanken „Ich Sorge heute für mein Morgen“ – und gleichzeitig niederschwellige, qualitativ hochwertige Angebote für alle Altersklassen zugänglich zu machen.

Die Rheumaliga als Begegnungsort

Die Rheumaliga verstehe ich als einen Begegnungsort, der Generationen verbindet: ein Ort, an dem Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen Unterstützung, Orientierung und Gemeinschaft finden.

Verantwortung und Ausblick

Ich sehe meine Aufgabe darin, das Kurswesen so zu leiten, dass es gemäss unserem Team trägt: im Hintergrund verlässlich, nach aussen klar und im Miteinander wertschätzend. Denn nachhaltige Qualität entsteht dort, wo Zusammenarbeit bewusst gelebt wird.

Nicole Studler
Leitung Kurswesen

„Miteinander wirken wir füreinander“

REVISIONSBERICHT 2025



Bericht der Revisionsstelle zur
Eingeschränkten Revision
an die Generalversammlung des Vereins
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) der **Rheumaliga Luzern und Unterwalden** des am 31. Dezember 2025 abgeschlossenen Geschäftsjahres geprüft. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht der Revisionsstelle.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER, den gesetzlichen Vorschriften und den Statuten ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine Eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der bei der geprüften Einheit vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt und nicht dem schweizerischen Gesetz und den Statuten entspricht.

Meggen, 16. März 2026

Acorus-Treuhand AG

A handwritten signature in blue ink that reads 'L. Knüsel'.

Liliane Knüsel
Zugelassene Revisionsexpertin

JAHRESRECHNUNG

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt



Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Jahresrechnung 2025

Bilanz
Betriebsrechnung
Geldflussrechnung
Rechnung über die Veränderung des Kapitals
Anhang

Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Luzern

BILANZ in CHF	Anhang	31.12.2025		31.12.2024	
Aktiven					
Flüssige Mittel		821'968.57		670'195.46	
Kurzfristig gehaltene Aktiven mit Börsenkurs		111'726.20		102'469.00	
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen		0.00		412.00	
Übrige kurzfristige Forderungen	2.1	5'996.87		10'759.12	
Aktive Rechnungsabgrenzungen	2.2	13'934.10		8'844.22	
Total Umlaufvermögen		953'625.74	100.0%	792'679.80	100.0%
Sachanlagen	2.3	1.00		1.00	
Total Anlagevermögen		1.00	0.0%	1.00	0.0%
Total Aktiven		953'626.74	100.0%	792'680.80	100.0%
Passiven					
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen		34'689.60		14'176.95	
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	2.4	13'698.77		1'730.63	
Passive Rechnungsabgrenzungen	2.5	21'508.00		8'436.80	
Rückstellung Wertschwankungsreserve		15'981.12		6'723.92	
Total Kurzfristiges Fremdkapital		85'877.49	9.0%	31'068.30	3.9%
Total Fremdkapital		85'877.49	9.0%	31'068.30	3.9%
Eigenkapital					
Fondskapital zweckgebunden	2.6	379'245.50	39.8%	283'037.50	35.7%
Freies Kapital		478'575.00		484'139.15	
Jahresergebnis		9'928.75		-5'564.15	
Total Organisationskapital		488'503.75	51.2%	478'575.00	60.4%
Total Passiven		953'626.74	100.0%	792'680.80	100.0%

Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Luzern

BETRIEBSRECHNUNG in CHF	Anhang	2025	2024	
Mitgliederbeiträge		15'888.00	15'991.00	
Spenden		5'589.90	5'275.55	
Legate		100'000.00	0.00	
Anteil Schweiz. Rheumaspende		6'209.00	4'740.82	
Übriger Ertrag		0.00	185.00	
Zweckgebundener Beitrag der Stiftung Von Moos		8'000.00	8'000.00	
Erhaltene Zuwendungen		135'686.90	34'192.37	5.8%
Beiträge Invalidenversicherung (BSV)		46'847.00	42'213.70	
Beitrag BAG (Rheumagesetz)		3'794.66	3'021.08	
Beiträge der öffentlichen Hand		50'641.66	45'234.78	7.7%
Ertrag aus Lieferung und Leistungen	2.7	560'019.65	540'280.10	
Erlöse aus Lieferung und Leistungen		560'019.65	540'280.10	92.2%
Mehrwertsteuer		-28'244.93	-33'497.37	
Erlösminderungen		-28'244.93	-33'497.37	-5.7%
Betriebsertrag		718'103.28	586'209.88	100.0%
Personalaufwand		-283'893.70	-291'206.51	
Miet- und Nebenkosten		-190'087.47	-182'949.49	
Sachaufwand		-4'761.55	-4'138.05	
Direkte Werbung und Inserate		-4'438.35	-5'443.10	
Zweckgebundener Sachaufwand		-11'792.00	-1'640.00	
Projekt- und Dienstleistungsaufwand		-494'973.07	-485'377.15	-82.8%
Personalaufwand		-73'227.65	-56'216.75	
Miet- und Nebenkosten		-15'489.48	-14'411.56	
Sachaufwand		-21'250.47	-19'504.74	
Öffentlichkeitsarbeit / Sammlungsaufwand		-7'175.32	-12'343.85	
Fundraising- und Administrativer Aufwand		-117'142.92	-102'476.90	-17.5%
Betriebsergebnis		105'987.29	-1'644.17	-0.3%
Finanzaufwand		-1'067.16	-1'280.80	
Finanzertrag		1'216.62	3'720.82	
Finanzergebnis		149.46	2'440.02	0.4%
Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals		106'136.75	795.85	0.1%
Zuweisung extern		-108'000.00	-8'000.00	
Verwendung extern		11'792.00	1'640.00	
Veränderung Fondskapital		-96'208.00	-6'360.00	-1.1%
Jahresergebnis (Entnahme (-) / Zuweisung (+) an freies Kapital)		9'928.75	-5'564.15	-0.9%

Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Luzern

GELDFLUSSRECHNUNG

in CHF

2025

2024

Jahresergebnis gemäss Betriebsrechnung	9'928.75	-5'564.15
Zunahme / Abnahme Wertschriften	-9'257.20	-6'723.92
Zunahme / Abnahme Forderungen aus Lief. u. Leist.	412.00	-80.00
Zunahme / Abnahme übrige kurzfristige Forderungen	4'762.25	-2'667.58
Zunahme / Abnahme Aktive Rechnungsabgrenzungen	-5'089.88	3'452.03
Zunahme / Abnahme Verbindlichkeiten aus Lief. u. Leist.	20'512.65	-1'293.99
Zunahme / Abnahme übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	11'968.14	-15'295.15
Zunahme / Abnahme Passive Rechnungsabgrenzungen	13'071.20	1'916.80
Zunahme / Abnahme Wertschwankungsreserven	9'257.20	6'723.92
Geldfluss aus Betriebstätigkeit	55'565.11	-19'532.04
Investition Sachanlagen	0.00	0.00
Geldfluss aus Investitionstätigkeit	0.00	0.00
Zunahme / Abnahme Fonds	96'208.00	6'360.00
Geldfluss aus Finanztätigkeit	96'208.00	6'360.00
Veränderung flüssige Mittel	151'773.11	-13'172.04
Veränderung flüssige Mittel		
Bestand flüssige Mittel 01.01.	670'195.46	683'367.50
Bestand flüssige Mittel 31.12.	821'968.57	670'195.46
Veränderung flüssige Mittel	151'773.11	-13'172.04

Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Luzern

RECHNUNG ÜBER DIE VERÄNDERUNG DES KAPITALS
in CHF

	Bestand 01.01.	Zuweisungen/ Entnahme Verwendung	Interne Transfers	Zuweisungen/ Entnahme Jahresergebnis	Total Veränderung	Bestand 31.12.
Mittel aus Eigenfinanzierung 2025						
Freies Kapital	478'575.00	0.00	0.00	9'928.75	9'928.75	488'503.75
Organisationskapital	478'575.00	0.00	0.00	9'928.75	9'928.75	488'503.75
Mittel aus Eigenfinanzierung 2024						
Freies Kapital	484'139.15	0.00	0.00	-5'564.15	-5'564.15	478'575.00
Organisationskapital	484'139.15	0.00	0.00	-5'564.15	-5'564.15	478'575.00
Mittel aus Fondskapital 2025						
Unterstützungsfonds	283'037.50	108'000.00	0.00	-1'1792.00	96'208.00	379'245.50
Fondskapital	283'037.50	108'000.00	0.00	-1'1792.00	96'208.00	379'245.50
Mittel aus Fondskapital 2024						
Unterstützungsfonds	276'677.50	8'000.00	0.00	-1'640.00	6'360.00	283'037.50
Fondskapital	276'677.50	8'000.00	0.00	-1'640.00	6'360.00	283'037.50

Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Luzern

ANHANG

in CHF

1. Grundsätze

1.1 Allgemeine Rechnungslegungsgrundsätze

Die Rechnungslegung erfolgt nach Massgabe der Fachempfehlungen zur Rechnungslegung (Swiss GAAP FER), wobei das Konzept der Kern-FER und FER 21 (Rechnungslegung für Nonprofit-Organisationen) beachtet werden. Ferner entspricht die Rechnungslegung den Vorgaben der Stiftung Zewo, den Bestimmungen des schweizerischen Obligationenrechts und den Statuten.

Die Jahresrechnung vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der Rheumaliga Schweiz. Die Berechnung des administrativen Aufwandes sowie des Fundraising- und allgemeinen Werbeaufwandes erfolgt nach der aktuell geltenden Zewo-Methode.

1.2 Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze

Die Buchführung und Rechnungslegung erfolgen in Schweizer Franken (CHF). Für die Jahresrechnung gilt grundsätzlich das Anschaffungs- bzw. Herstellungskostenprinzip, wobei dem Grundsatz der Einzelbewertung für Aktiven und Passiven Rechnung getragen wird. Die wichtigsten Bilanzpositionen werden wie folgt bewertet:

- Flüssige Mittel: Bewertung zum Nominalwert; Fremdwährungen werden zum Stichtagskurs umgerechnet
- Kurzfristig gehaltene Aktiven mit Börsenkurs: Bewertung der Wertschriften zu Marktwerten; nicht realisierte Wertschriftenerfolge werden mit der Wertschwankungsreserve verrechnet
- Forderungen: Bewertung zum Nominalwert abzüglich betriebswirtschaftlich notwendiger Wertberichtigungen
- Sachanlagen: Bewertung zum Anschaffungswert abzüglich Abschreibungen und Wertberichtigungen
- Fremdkapital: Bewertung zum Nominalwert

2. Angaben, Aufschlüsselungen und Erläuterungen zu Positionen der Bilanz und der Betriebsrechnung

2.1 Übrige kurzfristige Forderungen

	31.12.2025	31.12.2024
Forderungen Vorsorgeeinrichtungen	65.50	0.00
Forderungen Sozialversicherungen	0.00	5'160.00
Guthaben Verrechnungssteuer	3'214.27	2'882.02
Mietzinskautionskonto	2'717.10	2'717.10
Total	5'996.87	10'759.12

2.2 Aktive Rechnungsabgrenzungen

	31.12.2025	31.12.2024
Noch nicht erhaltene Erträge	6'209.00	5'901.22
Im Voraus bezahlte Aufwendungen	7'725.10	2'943.00
Total	13'934.10	8'844.22

Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Luzern

ANHANG

in CHF

2.3 Sachanlagen

	31.12.2025	31.12.2024
Mobilien und Einrichtungen	1.00	1.00
Total	1.00	1.00

2.4 Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten

	31.12.2025	31.12.2024
Verbindlichkeiten Mehrwertsteuer	12'047.07	1'693.38
Verbindlichkeiten Vorsorgeeinrichtungen	0.00	37.25
Verbindlichkeiten Sozialversicherungen	1'651.70	0.00
Total	13'698.77	1'730.63

2.5 Passive Rechnungsabgrenzungen

	31.12.2025	31.12.2024
Im Voraus erhaltene Erträge	18'308.00	230.00
Noch nicht bezahlte Aufwendungen	3'200.00	8'206.80
Total	21'508.00	8'436.80

2.6 Fondskapital zweckgebunden

Die Fondsgelder werden zur Unterstützung minderbemittelter Rheumapatientinnen und -patienten verwendet

2.7 Erlöse aus Lieferung und Leistungen

	2025	2024
Nasskurse	442'194.00	419'072.00
Trockenkurse	117'825.65	121'208.10
Total	560'019.65	540'280.10

3. Weitere Angaben

3.1 Anzahl Vollzeitstellen im Jahresdurchschnitt

Die Anzahl der Vollzeitstellen im Jahresdurchschnitt lag im Berichtsjahr sowie im Vorjahr unter 10.

3.2 Entschädigungen an den Vorstand und Transaktionen mit nahestehenden Personen und Organisationen

Die Mitglieder des Vorstandes arbeiten bis zu 100 Stunden jährlich ehrenamtlich (unentgeltlich). Es wurden keine darüber hinausgehenden zeitlichen Belastungen entschädigt. Weitere Transaktionen mit nahestehenden Personen haben nicht stattgefunden.

Wesentliche Transaktionen mit nahestehenden, rechtlich selbstständigen Organisationen der Rheumaliga Schweiz werden sofern vorhanden in der Jahresrechnung separat ausgewiesen.

Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Luzern

ANHANG

in CHF

Unentgeltliche Leistungen (Ehrenamt) in Stunden	2025	2024
durch Mitglieder des Vorstandes für Projekte	68.00	95.00
durch Mitglieder des Vorstandes für Verwaltung	255.00	265.00

3.3 Offenlegung Vergütung Geschäftsleitung

Da nur eine Person mit der Geschäftsführung betraut ist, wird in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 auf die Offenlegung der Vergütung verzichtet.

3.4 Eventualverbindlichkeiten

Der IV-Beitrag für Leistungen nach Art. 74 IVG ist zweckgebunden. Zum Zeitpunkt des Jahresabschlusses war noch nicht ersichtlich, ob und in welchem Umfang zweckgebundene Überschüsse aus Finanzhilfen vorhanden sind.

3.5 Ereignisse nach dem Bilanzstichtag

Nach dem Bilanzstichtag und bis zur Verabschiedung der Jahresrechnung durch den Vorstand sind keine wesentlichen Ereignisse eingetreten, welche die Aussagefähigkeit der Jahresrechnung beeinträchtigen würden und an dieser Stelle offengelegt werden müssten.

3.6 Organe des Vereins Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Mitglieder des Vorstandes:

Fuchs Michaela, Sursee, Präsidentin (seit 2022)

Hunziker Christine, Buchrain (seit 2022)

Lehner Reinhard, Dr. med. Luzern, Vizepräsident (seit 2022)

Rissi Michèle, Greppen (seit 2014)

Schumacher Adrian, Hasle LU, Quästor (seit 2022)

Geschäftsleiterin:

Christen Evelyne, Wolfenschiessen

Leitung Kurswesen:

Studler Nicole, Zürich

Schwerpunkt Thema Osteoporose

Die Rheumaliga setzt dieses und nächstes Jahr einen thematischen Schwerpunkt auf **Osteoporose**.

Eine Erkrankung des Bewegungsapparats, die sowohl Männer als auch Frauen betrifft und oft unerkannt bleibt. Über 600'000 Frauen in der Schweiz würden von einer Behandlung profitieren, erhalten diese aber nicht.

Darum machen wir Osteoporose sichtbar, stärken das Bewusstsein in der Öffentlichkeit und geben Betroffenen klare Orientierung.

Mit Beratung, Bildung und Bewegung sorgen wir dafür, **dass mehr Menschen den nächsten Schritt zu ihrer Gesundheit gehen können**

Aus Angst vor einem Knochenbruch inaktiv zu sein, ist der grösste Fehler, den Sie bei einer Osteoporose tun können.

Knochen brauchen starke Trainingsreize. Dieses Faltblatt leitet Sie zu einem intensiven Training an. **Es zeigt zehn Übungen** und erklärt, wie Sie sicher trainieren und das Training richtig dosieren.



Faltblatt



Podcast



Probelektion
OsteoGym



Weitere Informationen oder **Faltblatt** bestellen, kontaktieren Sie uns

Tel. 041 220 27 95

info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch

VORSTAND UND MITARBEITENDE



Präsidentin:

Fuchs Michaela, Sursee

Vizepräsident:

Dr. med. Lehner Reinhard, Sarnen

Vorstandsmitglieder:

Hunziker Christine, Buchrain

Rissi Michèle, Greppen

Quästor:

Schumacher Adrian, Hasle

Revisionsstelle:

ACORUS Treuhand AG, Meggen

Knüsel André, registrierter Revisionsexperte

Leitender Revisor

Leitung Geschäftsstelle:

Christen Evelyne

Leitung Kurswesen:

Studler Nicole

Administration:

Edith Gisler

Dipl. Physiotherapeutinnen leiten

Active Backademy/Rückengymnastik,

Osteoporose-Gymnastik, Pilates, Qi-Gong

Amstutz Martina

Blättler Valérie

Bründler Elisabeth

Hanisch Svea

Heim Lucia

Peyer Susanne

Reist-Meyer Claudia

Tanner Nicole

van Winden Gerda

Unsere Kursleiterinnen Wasser-

gymnastik/Aquawell, Aquajogging bringen Sie in Bewegung:

Alessandri Sabrina

Amrein Irene

Bruppacher Christine

Bucher Maya

Distel Olivia

Grüter Jana

Gurtner Keshini

Kehrli Pia

Liniger Marianne

Mahler Sabine

Müller Cécile

Odermatt Isabelle

Risi Nicole

Rohrer Jasmine

Rössli Helene

Schnyder Karin

Schurtenberger Bettina

Sigrist Annalise

Steiner Jeannette

Tardit Pia

von Moos Regula

Zedi Elisabeth

Easy Dance

Swiss Dance Tanzlehrerin TTVS-

Tanzsporttrainerin Aerobic Instruktorin SAFS

Hofstetter Karin



Die Unterstützung der Mitglieder durch Beiträge und Spenden bildet das Herzstück unserer Arbeit. Spenden und Gönnerbeiträge spielen eine entscheidende Rolle bei der Sicherung unserer finanziellen Zukunft.

Unsere Organisation ist nach den Standards der Stiftung ZEWO zertifiziert, wodurch Spenden an uns steuerlich absetzbar sind.

Bei Interesse können Sie gerne unverbindlich unseren Testaments-Ratgeber bestellen.



Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Ihre Arbeit macht unsere Arbeit erst möglich. QR-Code mit dem QR-Scanner Ihrer E-Banking App einlesen oder via Postkonto 60-22277-2

IBAN: CH 64 0900 0000 6002 2277 2
direkt spenden.



Oder lieber via TWINT?

Jede Spende hilft.

DANKE



Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14, 6003 Luzern

Geschäftsstelle: 041 220 27 95
Kurswesen: 041 220 27 96