



Rheumaliga Uri und Schwyz
Bewusst bewegt

Kursprogramm

1. Semester 2026 / Kanton Schwyz

Kursnummer	Kurslokal	Kurstag	Zeit	Kursleitung
Active Backademy Rückengymnastik				
6430 Schwyz				
4-10-2-1750	Physiotherapie Dettling	Dienstag	17:50 - 18:50	Silvia Heinzer
4-10-2-1900	Physiotherapie Dettling	Dienstag	19:00 - 20:00	Silvia Heinzer
4-17-1-1800	Spital Schwyz	Montag	18:00 - 19:00	Marianne Dettling
4-17-2-1730	Spital Schwyz	Dienstag	17:30 - 18:30	Marianne Dettling
4-17-2-1835	Spital Schwyz	Dienstag	18:35 - 19:35	Marianne Dettling
4-10-3-1620	Physiotherapie Dettling	Mittwoch	16:20 - 17:20	Judith Baer
8840 Einsiedeln				
4-35-4-1715	Ahlaya Yoga, Schwanenstrasse 41	Donnerstag	17:15 - 18:15	Jacqueline Ochsner
4-35-4-1820	Ahlaya Yoga, Schwanenstrasse 41	Donnerstag	18:20 - 19:20	Jacqueline Ochsner

Aquawell Wassergymnastik

6430 Schwyz				
1-11-3-0815	Therapiebad Spital Schwyz	Mittwoch	08:15 - 09:00	Silvia Schmid/Bettina Lindauer
1-11-3-0900	Therapiebad Spital Schwyz	Mittwoch	09:00 - 09:45	Silvia Schmid/Bettina Lindauer
1-11-3-0945	Therapiebad Spital Schwyz	Mittwoch	09:45 - 10:30	Silvia Schmid/Bettina Lindauer
1-11-3-1030	Therapiebad Spital Schwyz	Mittwoch	10:30 - 11:15	Silvia Schmid/Bettina Lindauer
1-11-3-1800	Therapiebad Spital Schwyz	Mittwoch	18:00 - 18:45	Bettina Lindauer
1-11-3-1845	Therapiebad Spital Schwyz	Mittwoch	18:45 - 19:30	Bettina Lindauer
6432 Rickenbach				
1-04-1-1645	Schulbad Rickenbach	Montag	16:45 - 17:30	F. Rickenbacher/S. Schmid
1-04-1-1730	Schulbad Rickenbach	Montag	17:30 - 18:15	F. Rickenbacher/S. Schmid
1-04-5-1345	Schulbad Rickenbach	Freitag	13:45 - 14:30	Manuela Schelbert
8842 Unteriberg				
1-06-5-0745	Hallenbad Minster	Freitag	07:45 - 08:30	Yvonne Brüttsch
1-06-5-0830	Hallenbad Minster	Freitag	08:30 - 09:15	Yvonne Brüttsch
1-06-5-0915	Hallenbad Minster	Freitag	09:15 - 10:00	Yvonne Brüttsch



Rheumaliga Uri und Schwyz

Bewusst bewegt

Aquawell Wassergymnastik

8807 Freienbach				
1-05-3-1630	Schulbad Leutschen	Mittwoch	16:30 - 17:15	Monika Reichlin
1-05-3-1715	Schulbad Leutschen	Mittwoch	17:15 - 18:00	Monika Reichlin
1-05-3-1800	Schulbad Leutschen	Mittwoch	18:00 - 18:45	Monika Reichlin
1-05-3-1845	Schulbad Leutschen	Mittwoch	18:45 - 19:30	Monika Reichlin
1-05-3-1930	Schulbad Leutschen	Mittwoch	19:30 - 20:15	Monika Reichlin
1-05-4-1825	Schulbad Leutschen	Donnerstag	18:25 - 19:05	Monika Reichlin
1-05-4-1905	Schulbad Leutschen	Donnerstag	19:05 - 19:45	Monika Reichlin
8853 Lachen				
1-21-2-1700	Schwimmbad Seefeld Lachen	Dienstag	17:00 - 17:45	Margrit Trachsel
1-21-2-1745	Schwimmbad Seefeld Lachen	Dienstag	17:45 - 18:30	Margrit Trachsel

OsteoGym/OsteoFit Osteoporosegymnastik

8840 Einsiedeln				
3-33-3-1030	Factory Fitness	Mittwoch	10.30 - 11.30	Stefanie Deichl
6430 Schwyz				
3-17-1-1700	Spital Schwyz	Montag	17:00 - 17:45	Marianne Dettling
8832 Wollerau				
3-07-2-1115	DanceON Tanzschule	Dienstag	11.15 – 12.00	Jolanda Günthard

Pilates

8840 Einsiedeln				
15-35-4-1930	Ahlaya Yoga, Schwanenstrasse 41	Donnerstag	19:30 - 20:30	Jacqueline Ochsner

Yoga auf dem Stuhl

8840 Einsiedeln				
16-33-3-0900	Factory Fitness	Mittwoch	09:00 - 10:00	Stefanie Deichl