



Rheumaliga Uri und Schwyz

Bewusst bewegt

Kursprogramm

1. Semester 2022 / 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 |
| 4-17-2-1830 | Spital Schwyz | Dienstag | 18:35 - 19:35 | Marianne Dettling |
| 8840 Einsiedeln | | | | |
| 4-13-4-1830 | Physiotherapie und Rehabilitation | Donnerstag | 18:30 - 19:30 | Sandra Föhn |
| Aquawell soft Wassergymnastik | | | | |
| 6430 Schwyz | | | | |
| 7-11-3-0830 | Spital Schwyz | Mittwoch | 08:30 - 09:00 | Bettina Lindauer |
| 7-11-3-0900 | Spital Schwyz | Mittwoch | 09:00 - 09:30 | Bettina Lindauer |
| 7-11-3-0930 | Spital Schwyz | Mittwoch | 09:30 - 10:00 | Bettina Lindauer |
| 7-11-3-1000 | Spital Schwyz | Mittwoch | 10:00 - 10:30 | Silvia Schmid-Donner |
| 7-11-3-1030 | Spital Schwyz | Mittwoch | 10:30 - 11:00 | Silvia Schmid-Donner |
| Aquawell Wassergymnastik | | | | |
| 8842 Unteriberg | | | | |
| 1-06-5-0745 | Hallenbad Minster | Freitag | 07:45 - 08:30 | Yvonne Brütsch |
| 1-06-5-0830 | Hallenbad Minster | Freitag | 08:30 - 09:15 | Yvonne Brütsch |
| 1-06-5-0915 | Hallenbad Minster | Freitag | 09:15 - 10:00 | Yvonne Brütsch |
| 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 |
| 1-05-4-1830 | Schulbad Leutschen | Donnerstag | 18:25 - 19:05 | Monika Reichlin |
| 1-05-4-1910 | Schulbad Leutschen | Donnerstag | 19:05 - 19:45 | Monika Reichlin |
| 6432 Rickenbach | | | | |
| 1-04-1-1645 | Schulbad Rickenbach | Montag | 16:45 - 17:30 | Franziska Rickenbacher |
| 1-04-1-1730 | Schulbad Rickenbach | Montag | 17:30 - 18:15 | Franziska Rickenbacher |



Rheumaliga Uri und Schwyz

Bewusst bewegt

Aquawell Wassergymnastik

| | | | | |
|-------------|---|------------|---------------|---------------------|
| 1-21-1-1845 | 8853 Lachen Schwimmbad Seefeld Lachen | Montag | 18:15 - 19:00 | Manuela Fontana |
| 1-11-4-0900 | 6430 Schwyz Spital Schwyz | Donnerstag | 09:00 - 09:45 | Véronique Petermann |
| 1-11-4-0945 | Spital Schwyz | Donnerstag | 09:45 - 10:30 | Véronique Petermann |

OsteoFit Osteoporosegymnastik

| | | | | |
|-------------|---|----------|---------------|-----------------|
| 3-13-3-1300 | 8840 Einsiedeln Factory Fitness | Mittwoch | 13:00 - 13:45 | Stefanie Deichl |
|-------------|---|----------|---------------|-----------------|

Osteogym Osteoporosegymnastik

| | | | | |
|-------------|--|------------|---------------|-------------------|
| 3-07-4-1230 | 8832 Wollerau DanceON Tanzschule | Donnerstag | 12:30 - 13:15 | Marion Treichler |
| 3-17-1-1700 | 6430 Schwyz Spital Schwyz | Montag | 17:00 - 17:45 | Marianne Dettling |

Pilates

| | | | | |
|--------------|---|------------|---------------|-------------|
| 15-13-4-1935 | 8840 Einsiedeln Spital Einsiedeln, Physiotherapie | Donnerstag | 19:35 - 20:35 | Sandra Föhn |
|--------------|---|------------|---------------|-------------|

RückenWell Rückengymnastik

| | | | | |
|-------------|---|----------|---------------|-----------------|
| 4-10-3-1600 | 6430 Schwyz Physiotherapie Dettling | Mittwoch | 16:00 - 16:50 | Stefanie Deichl |
| 4-13-2-1815 | 8840 Einsiedeln Physiotherapie und Rehabilitation | Dienstag | 18:15 - 19:15 | Stefanie Deichl |

Yoga auf dem Stuhl

| | | | | |
|--------------|---|----------|---------------|-----------------|
| 12-33-3-0900 | 8840 Einsiedeln Factory Fitness | Mittwoch | 09:00 - 10:00 | Stefanie Deichl |
|--------------|---|----------|---------------|-----------------|