

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



## Aquawell

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes therapeutisches Training im stehetiefen warmen Wasser. Dank Auftrieb und Widerstand des Wassers erleben Sie Ihre Bewegungen weicher und wirkungsvoller. Aquawell steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen und baut Ihre Kraft auf.



**Bewusst bewegt**  
Rheumaliga Aargau

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

## **Zielpublikum**

Personen mit genetisch erhöhtem Rheumarisiko, beginnenden Arthrosen, beginnenden entzündlichen Krankheiten, unspezifischen Rückenschmerzen oder allgemeinem Bewegungsmangel.

## **Kursdauer**

Lektionen à 30, 40 oder 60 Minuten. Fortlaufende Kurse à jeweils 10 Lektionen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## **Kursleitende**

Wassergymnastik-Leitende mit rheumaspezifischer Weiterbildung

## **Kurskosten**

Die Kurskosten variieren je nach Durchführungsort. Alle Preise mit Ausnahme des Hallenbads Brugg verstehen sich inklusive dem Eintritt ins Bad. Bitte erkundigen Sie sich bei uns über die jeweiligen Kurskosten.

## **Kursorte und -zeiten**

Informationen dazu siehe unter [www.rheumaliga.ch/ag/kurs/aquawell](http://www.rheumaliga.ch/ag/kurs/aquawell)

**Melden Sie sich noch heute für eine Gratis-Schnupperlektion an.  
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder [www.rheumaliga.ch/ag/kurse](http://www.rheumaliga.ch/ag/kurse)**