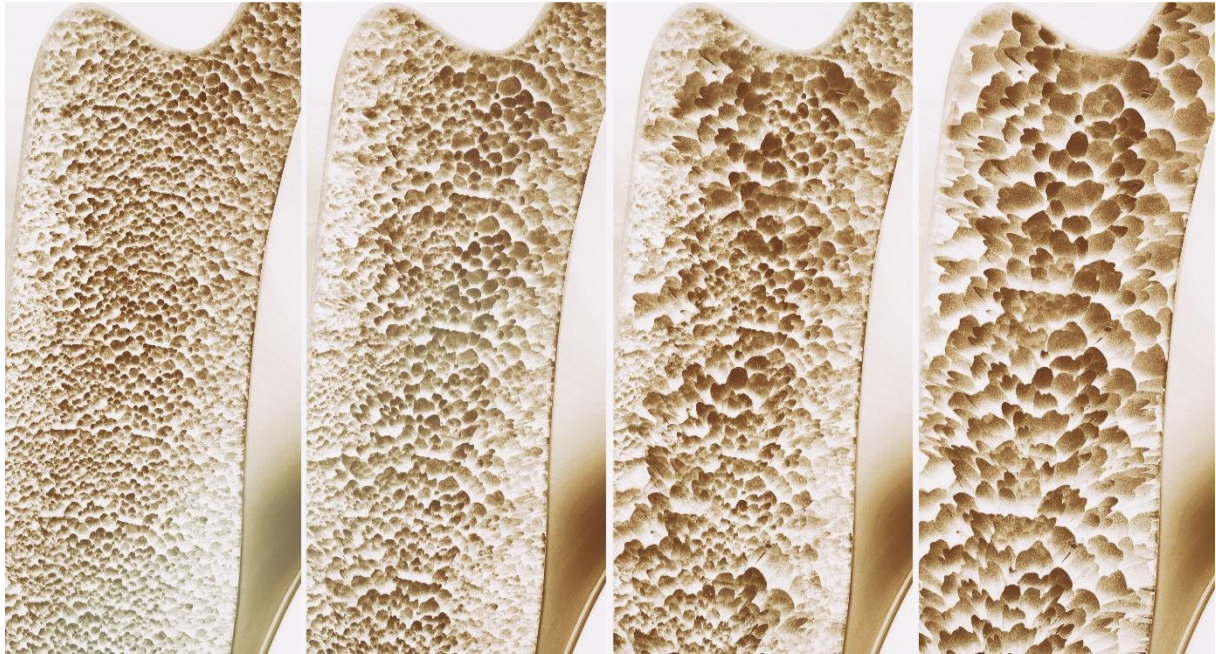


# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



## Osteogym

Bei dieser therapeutischen Gymnastik für Osteoporose-Betroffene arbeiten Sie in Kleingruppen an der Koordination, Gleichgewicht, Haltung, Körperwahrnehmung, Kraft und Ausdauer. Sie bewegen sich viel mit ihrem eigenen Körpergewicht, um den Knochenaufbau und ihre Alltagssicherheit zu stärken und festigen.



**Bewusst bewegt**  
Rheumaliga Aargau

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

## Zielpublikum

Osteogym richtet sich an Personen mit diagnostizierter Osteoporose (Knochenschwund), auch nach bereits erlittenen Frakturen. Auch Personen mit diagnostizierter Osteopenie (Minderung der Knochendichte/Vorstufe von Osteoporose) sind herzlich willkommen.

## Kursdauer

Lektionen à 60 Minuten. Fortlaufende Kurse einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kursleitende

Diplomierte Physiotherapeutinnen / Physiotherapeuten

## Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 21.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 23.-

## Kursort und -zeiten

RehaClinic Baden, Bäderstrasse 16, 5401 Baden

Montag 17:45 - 18:45 Uhr

Kantonsspital Aarau, Tellstrasse 25, 5000 Aarau

Dienstag 12:00 - 13:00 Uhr

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

Noch kein Angebot in Ihrer Nähe? Weitere Kurse an anderen Orten und/oder zu anderen Zeiten werden ab 3 Interessenten aufgebaut. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.