

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



Bewegungskurse 2020



Bewusst bewegt
Rheumaliga Aargau

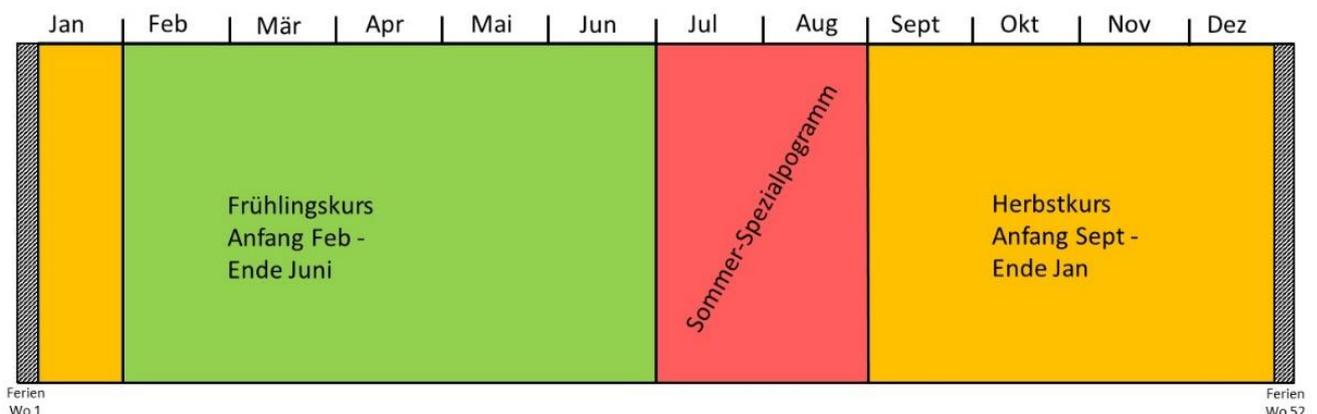
Neue Kursstruktur ab 2020

Sehr geehrte Damen und Herren

Ab Februar 2020 werden alle Kursangebote der Rheumaliga Aargau auf das Kalenderjahr ausgerichtet und nicht mehr in Einheiten von 10 Lektionen angeboten.

Das Jahr wird aufgeteilt in zwei reguläre Kurse und ein Sommer-Spezialprogramm:

- Frühlingskurs zwischen dem 01. Februar und dem 30. Juni
- Herbstkurs zwischen dem 01. September und dem 31. Januar (mit 2 Wochen Ferien über Weihnachten/Neujahr)
- Sommer-Spezialprogramm in den Monaten Juli und August



Ab Februar 2020 wird sichergestellt werden, dass Ihr Bewegungskurs in den regulären Kursfenstern wöchentlich ohne Unterbruch stattfindet (Ausnahmen sind Feiertage). Sollte Ihr Kursleitender einmal verhindert sein, wird eine Stellvertretung anwesend sein.

Je nach Wochentag und Monatsbeginn werden die verschiedenen Frühlings- und Herbstkurse unterschiedlich viele Lektionen beinhalten. Die in den Kursangeboten aufgeführten Lektionen-Preise sind ab dem Frühlingskurs 2020 gültig.

Wir wünschen Ihnen viel Spass mit unseren Bewegungskursen.

Renate Labora
Geschäftsführerin

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Unsere Kursangebote | 4 |
| Aquawell – therapeutisches Angebot im Wasser | 4 |
| Aqua-Training..... | 5 |
| Faszientraining..... | 6 |
| Feldenkrais..... | 7 |
| Medical Yoga | 8 |
| Osteogym – therapeutische Gymnastik bei Osteoporose | 9 |
| Rheuma-Gym..... | 10 |
| Kursorte und Kurszeiten..... | 11 |
| Bezirk Aarau..... | 11 |
| Bezirk Baden..... | 11 |
| Bezirk Bremgarten..... | 12 |
| Bezirk Brugg..... | 13 |
| Bezirk Kulm | 14 |
| Bezirk Lenzburg | 14 |
| Bezirk Zofingen | 15 |
| Bezirk Zurzach | 15 |

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.

Unsere Kursangebote

Aquawell – therapeutisches Angebot im Wasser



Kursinhalt

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes therapeutisches Training im stehtiefen warmen Wasser. Aquawell steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen und baut Ihre Kraft auf.

Zielpublikum

Personen mit erhöhtem Rheumarisiko, Arthrosen, entzündlichen Erkrankungen, unspezifischen Rückenschmerzen.

Kursdauer

Frühlingskurs: 1. Februar 2020 - 30. Juni 2020

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Lektionen à 30 oder 40 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Wassergymnastik-Leitende mit rheumaspezifischer Weiterbildung

Kurskosten pro Lektion (exkl. Mwst.)

| | | für Mitglieder | für Mitglieder |
|------------|--------------|----------------|----------------|
| 40 Minuten | RehaClinic | CHF 18.00 | CHF 20.00 |
| 40 Minuten | übrige Bäder | CHF 21.00 | CHF 23.00 |
| 30 Minuten | alle Bäder | CHF 18.00 | CHF 20.00 |

Aqua-Training



Kursinhalt

Aqua-Training ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Training im tiefen Wasser. Dank Auftrieb mit Gurten (Noodle) erleben Sie Ihre Bewegung, Haltung und Stabilität bewusster. Aqua-Training steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf System, fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht sowie die Kräftigung der Muskelgruppen.

Zielpublikum

Personen mit erhöhtem Rheumarisiko, Arthrosen, entzündlichen Erkrankungen, unspezifischen Rückenschmerzen.
Schwimmkenntnisse sind erforderlich.

Kursdauer

Frühlingskurs: 1. Februar 2020 - 30. Juni 2020

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Lektionen à 50 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Wassergymnastik-Leitende mit rheumaspezifischer Weiterbildung.

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder CHF 13.- (+ CHF 6.- Eintritt)

Für Nicht-Mitglieder CHF 15.- (+ CHF 6.- Eintritt)

Faszientraining



Kursinhalt

Wann immer Sie in einer Körperregion ein steifes, unbewegliches und schmerzhaftes Empfinden haben, sind Faszien zumindest daran beteiligt. Nur wenn die Faszien ihre ursprüngliche Belastbarkeit und Funktionsfähigkeit wiedererlangen, lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern. Faszientraining schafft Platz in den Gelenken und mindert den Druck. Es fördert die Regeneration und kurbelt den Stoffwechsel an.

Zielpublikum

Faszientraining ist für alle Personen geeignet. Die Lektionen werden auf die individuelle Verfassung der Teilnehmenden angepasst. Vorsicht ist geboten bei starker Osteoporose, akuten Entzündungen, Venenleiden und der Einnahme von Blutverdünnungsmitteln.

Kursdauer

Frühlingskurs: 1. Februar 2020 - 30. Juni 2020

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Lektionen à 60 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

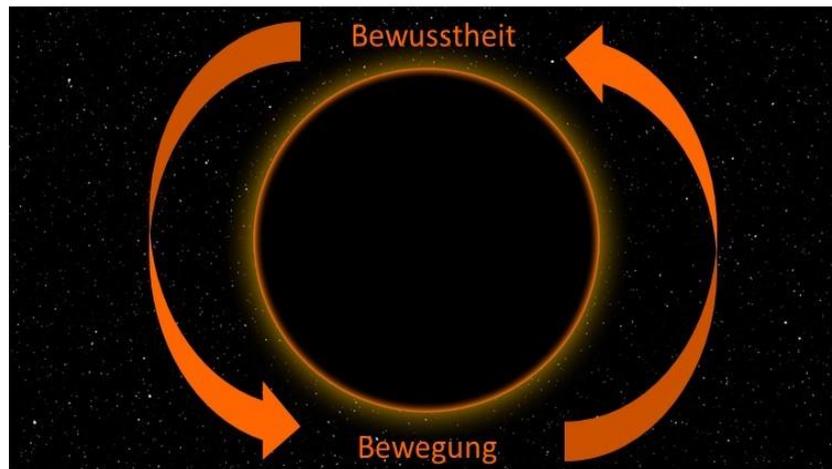
diplomierte Faszientrainerin

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

Feldenkrais



Kursinhalt

Feldenkrais ist eine niederschwellige bewegungstherapeutische Methode, welche Genesungsprozesse, Selbstregulation und Selbstkompetenz unterstützt. Sie setzt direkt bei den Fähigkeiten der Teilnehmenden an. Mit dem Einüben von angepassten Bewegungen und dem Erlernen von neuen Bewegungsmustern kann bei chronischen Schmerzen die Schmerzwahrnehmung beeinflusst und wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper gewonnen werden.

Zielpublikum

Der Kurs ist primär auf Rheumapatienten jeden Alters ausgerichtet. Er steht aber auch allen Personen offen, welche über das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen ihre Lebensqualität verbessern wollen.

Kursdauer

Frühlingskurs: 1. Februar 2020 - 30. Juni 2020

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Lektionen à 60 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

diplomierte Feldenkrais-Bewegungspädagogin IAC

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

Medical Yoga



Kursinhalt

Medical Yoga kombiniert traditionelles Hatha Yoga mit modernem anatomisch-medizinischem Wissen. In kleinen Gruppen werden ausgewählte Yogaübungen individuell so angepasst, dass sie Mobilität, Balance und Wohlbefinden fördern. Kurze Meditationen ergänzen die ganzheitliche therapeutische Ausrichtung. Die Teilnehmenden achten auf ihr momentanes Befinden und bauen darauf auf, sodass trotz medizinischer Schwierigkeiten ein sicheres und förderliches Üben möglich ist.

Zielpublikum

Medical Yoga ist ein Angebot für Menschen in unterschiedlicher körperlicher Verfassung. Es unterstützt dabei, mit Erkrankungen besser umzugehen und die Möglichkeiten des eigenen Körpers zu erweitern.

Kursdauer

Frühlingskurs: 1. Februar 2020 - 30. Juni 2020

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Lektionen à 60 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Diplomierte Yogatherapeutinnen

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

Osteogym – therapeutische Gymnastik bei Osteoporose



Kursinhalt

In Kleingruppen arbeiten Sie 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.

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

Frühlingskurs: 1. Februar 2020 - 30. Juni 2020

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

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

Kursleitende

Diplomierte Physiotherapeutinnen / Physiotherapeuten

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

Rheuma-Gym



Kursinhalt

Bewegung tut immer gut, auch bei Schmerzen. Wir bewegen uns klein und fein oder gross mit Schwung, elegant oder auch weniger. Mit oder ohne Hilfsmittel, zu Musik oder auch ohne.
Der gesamte Bewegungsapparat will mit einbezogen werden.

Zielpublikum

Angesprochen sind primär Personen, welche unter rheumatischen Beschwerden jeglicher Art leiden. Der Kurs steht auch allen Personen offen, welche durch regelmässige ganzheitliche Bewegung ihre Lebensqualität verbessern möchten.

Kursdauer

Frühlingskurs: 1. Februar 2020 - 30. Juni 2020

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

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

Kursleitende

Diplomierte Feldenkrais-Bewegungspädagogin IAC

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

Kursorte und Kurszeiten

Die erste Lektion zum Schnuppern ist kostenlos.

Bezirk Aarau

ZEKA Zentrum für körperbehinderte Kinder, Therapiebad, Girixweg 20, 5000 Aarau

| | | | |
|----------|--------|----------|---------------|
| Aquawell | 40 min | Mittwoch | 13:50 - 14:30 |
| | 30 min | Mittwoch | 14:30 - 15:00 |
| | 40 min | Mittwoch | 19:05 - 19:45 |
| | 40 min | Mittwoch | 19:50 - 20:30 |

Kantonsspital Aarau, Tellstr. 25, 5000 Aarau (Haus 14)

| | | | |
|----------|--------|----------|---------------|
| Osteogym | 60 min | Dienstag | 12:00 - 13:00 |
|----------|--------|----------|---------------|

Bezirk Baden

RehaClinic Baden, Therapiebad, Bäderstrasse 16, 5401 Baden

| | | | |
|----------|--------|--------|---------------|
| Aquawell | 40 min | Montag | 17:40 - 18:20 |
| | 40 min | Montag | 18:20 - 19:00 |
| Osteogym | 60 min | Montag | 17:45 - 18:45 |

Yogaschule Ananda, Rennweg 6, 5430 Wettingen

| | | | |
|--------------|--------|------------|---------------|
| Medical Yoga | 60 min | Montag | 12:00 - 13:00 |
| | 60min | Montag | 15:00 - 16:00 |
| Feldenkrais | 60 min | Donnerstag | 12:00 - 13:00 |

Bezirk Bremgarten

St. Josef-Stiftung, Therapiebad, Badstrasse 4, 5620 Bremgarten

| | | | |
|----------|--------|----------|---------------|
| Aquawell | 30 min | Mittwoch | 16:15 - 16:45 |
| | 40 min | Mittwoch | 16:50 - 17:30 |
| | 40 min | Mittwoch | 17:35 - 18:15 |

NEU

yoga einklang, Friedenstrasse 2, 5624 Bünzen

| | | | |
|--------------|---------|------------|---------------|
| Medical Yoga | 60 min. | Donnerstag | 12:00 - 13:00 |
|--------------|---------|------------|---------------|

Bezirk Brugg

Hallenbad Brugg, Kanalstrasse 20, 5200 Brugg

| | | | |
|---------------|-------|----------|---------------|
| Aqua-Training | 50min | Mittwoch | 18:00 - 18:50 |
|---------------|-------|----------|---------------|

Reha Schinznach, Therapiebad, Badstrasse 55, 5116 Schinznach-Bad

| | | | |
|----------|--------|------------|---------------|
| Aquawell | 40 min | Dienstag | 17:50 - 18:30 |
| | 30 min | Dienstag | 18:30 - 19:00 |
| | 30 min | Dienstag | 19:00 - 19:30 |
| | 30 min | Mittwoch | 12:00 - 12:30 |
| | 30 min | Mittwoch | 12:30 - 13:00 |
| | 30 min | Donnerstag | 12:00 - 12:30 |
| | 30 min | Donnerstag | 12:30 - 13:00 |
| | 30 min | Donnerstag | 17:15 - 17:45 |
| | 40 min | Donnerstag | 17:50 - 18:30 |
| | 40 min | Donnerstag | 18:35 - 19:05 |
| | 30 min | Donnerstag | 19:10 - 19:40 |

Bezirk Kulm

Spital Menziken, Therapiebad, Spitalgasse 1, 5737 Menziken

| | | | |
|----------|--------|------------|---------------|
| Aquawell | 40 min | Donnerstag | 17:10 - 17:50 |
| | 30 min | Donnerstag | 18:00 - 18:30 |
| | 30 min | Donnerstag | 18:35 - 19:05 |

Bezirk Lenzburg

Freiraum, General Herzog-Strasse 1, 5600 Lenzburg

| | | | |
|-----------------|--------|--------|---------------|
| Faszientraining | 60 min | Montag | 16:45 - 17:45 |
|-----------------|--------|--------|---------------|

Bezirk Zofingen

Spital Zofingen, Therapiebad, Mühlethalstrasse 27, 4800 Zofingen

| | | | |
|----------|--------|----------|---------------|
| Aquawell | 30 min | Dienstag | 15:15 - 15:45 |
| | 30 min | Dienstag | 15:45 - 16:15 |
| | 30 min | Dienstag | 16:15 - 16:45 |
| | 30 min | Mittwoch | 17:00 - 17:30 |
| | 30 min | Mittwoch | 17:30 - 18:00 |
| | 40 min | Mittwoch | 18:00 - 18:40 |
| | 40 min | Mittwoch | 18:45 - 19:25 |

NEU

Freizeitanlage Spittelhof, Strengelbacherstrasse 29, 4800 Zofingen

| | | | |
|-------------|--------|---------|---------------|
| Rheuma-Gym | 60 min | Freitag | 08:50 - 09:50 |
| Feldenkrais | 60 min | Freitag | 10:00 - 11:00 |

Bezirk Zurzach

RehaClinic Bad Zurzach, Therapiebad, Quellenstrasse 34, 5330 Bad Zurzach

| | | | |
|----------|--------|----------|---------------|
| Aquawell | 40 min | Montag | 19:20 - 20:00 |
| | 40 min | Mittwoch | 17:30 - 18:10 |
| | 40 min | Mittwoch | 18:10 - 18:50 |

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

+41 (0)56 442 19 42
info.ag@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ag

gültig ab 2/2020