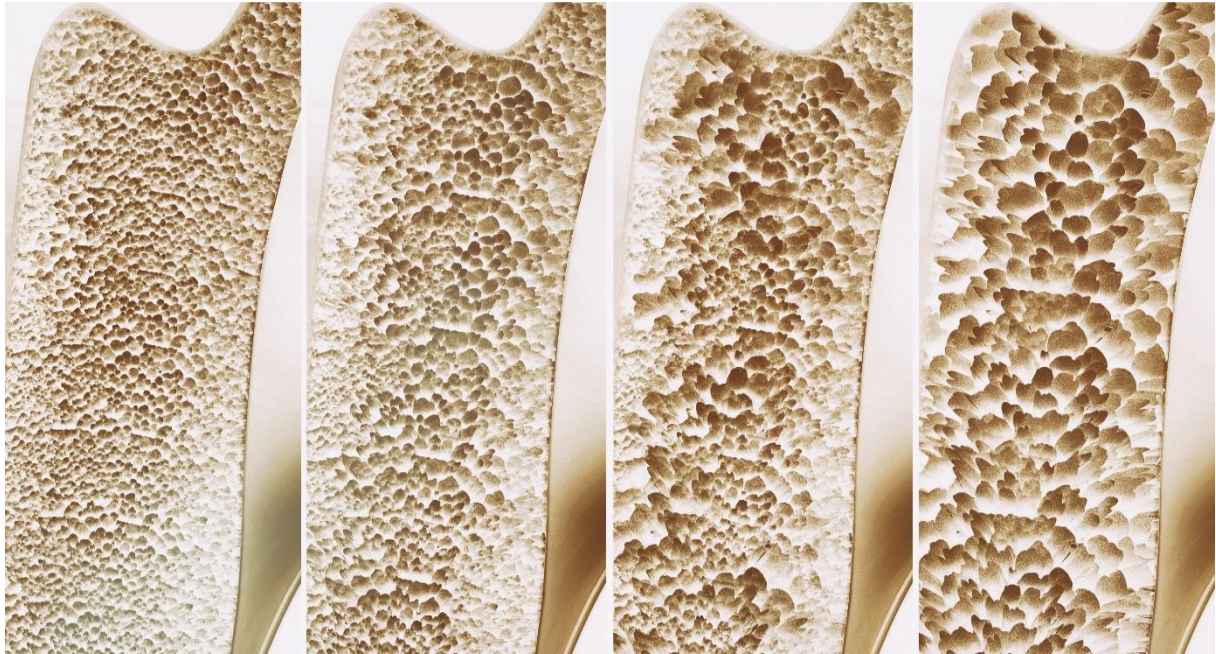


Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



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

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Frühlingskurs: 1. Februar 2021 - 30. Juni 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.-

Kursort und -zeiten

yoga.baden, Bruggerstrasse 37A, 5400 Baden

Montag 18:00 - 19:00 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**

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.