



Kursprogramm 2026



Gleichgewicht und Bewegungen

Active Backademy **Sophrologie**

Pilates **Qi-Gong** **Aquacura**

Ostéogym **Sturzprävention** **Yoga**

Inhaltsverzeichnis :

Wort des Präsidenten.....	3-4
Bedingungen für dieAnmeldung.....	5
Avry.....	6
Billens.....	7-8
Bulle.....	9-10
Charmey.....	11
Châtel-St-Denis.....	12-13
Courtepin.....	14
Estavayer-le-Lac.....	15-16
Fribourg.....	17
Tentlingen/Tinterin.....	18-19
Villars-sur-Glâne.....	20
Sturzprävention.....	21
Ihre Vorteile.....	22
Komitee.....	23
Glossar.....	24-25
Kontakt.....	26
Bankverbindung	27
Anmeldungformular.....	28-29
Für Ihre Notizen.....	30
Direkter Link zu unserer Website.....	31
Wünschen.....	32



Wort des Präsidenten

Liebe Mitglieder,

Im Jahr 2025 hat die Rheumaliga Freiburg (RLF) an mehreren Veranstaltungen teilgenommen, allein oder in Zusammenarbeit mit verschiedenen Verbänden, um ihre Sichtbarkeit zu erhöhen und den Bedürfnissen der Bevölkerung des Kantons Freiburg gerecht zu werden. Dabei konnte die RLF auf die Dynamik ihrer neuen Direktorin, Frau C. Lambert, sowie auf das Professionalismus ihrer Physiotherapeuten zählen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Ihnen attraktive und qualitativ hochwertige Kurse anzubieten.

Im Mai haben wir die RLF im Rahmen der Veranstaltung « Bien vieillir en Gruyère » präsentiert. An diesem Anlass haben wir eine Konferenz zu unserem *Programm Sturzprävention* gehalten und Übungen organisiert, die von unseren Physiotherapeuten, Frau B. Glassey und Herrn Y. Binhxiu, begleitet wurden. Diese Erfahrung haben wir im Juni in Siviriez sowie im September bei der Feier der Residenz Manoir in Givisiez wiederholt. Unsere Physiotherapeutin, Frau A. Glauser, hat dabei eine wichtige Rolle bei diesen beiden letzten Veranstaltungen übernommen.

Im Juli hat unsere Therapeutin, Frau R-M. Joye, mit Bravour *Qi-Gong*-Kurse im Freien im Parc Domino in Fribourg geleitet. Schließlich haben wir Ende Mai dank des Engagements und der Dynamik von Frau A. Glauser und Frau S. Guenaud, beiden Physiotherapeuten der RLF und des Cârophysio-Praxisteams in Bulle, einen Tag der offenen Tür in dieser wunderschönen Stadt organisiert. Alle diese Aktionen haben grossen Anklang gefunden!

Dieses Engagement hat Früchte getragen: Der Kanton Freiburg hat über eine seiner Stiftungen beschlossen, unser *Programm Sturzprävention* bis 2027 teilweise zu subventionieren. Dieses Programm richtet sich an alle Menschen, unabhängig vom Alter, die aufgrund eines Unfalls oder chronischer körperlicher Erkrankungen eingeschränkte Mobilität aufweisen. Es ist kompakt (Drei Sitzungen von 1h30), vorteilhaft (50 Franken insgesamt) und wird entweder zu Hause individuell oder in Gruppen angeboten.

Für 2026 werden Sie in dieser Broschüre neue Kurse in Estavayer-le-Lac entdecken, die unter den Rubriken *Stuhlyoga* und *Sophrologie* angeboten werden. Diese Kurse decken häufig geäußerte Bedürfnisse nach sanfter Mobilität und innerer Balance ab. Im Sommer 2026 können Sie dank der erneuerten *Qi-Gong*-Sitzungen in der Stadt Fribourg weiterhin aktiv bleiben. Kommen Sie zahlreich und geniessen Sie diese geselligen Momente bei der Bewegung!

Lassen Sie sich von dem vielfältigen Angebot in dieser Broschüre verführen! Zögern Sie nicht, sich anzumelden, liebe Mitglieder, und erzählen Sie es weiter, um den Kreis der Begünstigten zu erweitern.

Vergessen Sie nicht unsere Sprechstunde im Quadrant, Sitz der Gesundheitsverbände, Rue Nicolas-de-Flüe 2 in Fribourg, die donnerstagnachmittags geöffnet ist. Jede Person, ob Mitglied der LFR oder nicht, die unter osteoartikulären Erkrankungen und deren sozialen Folgen leidet, kann dort mit oder ohne Termin eine kostenlose medizinische Beratung und individuelle Ratschläge erhalten.

Ich wünsche Ihnen, liebe Mitglieder, frohe und wohlwollende Feiertage und ein erfolgreiches Jahr 2026, in dem Sie Ihre Mobilität in aller Geselligkeit durch die zahlreichen Aktivitäten der RLF stärken können.

Dr. François Grognez



Präsident der RLF

Anmeldebedingungen :

Unsere Aktivitäten stehen allen offen. **Anmeldungen sind obligatorisch.**

Sie können über unsere Website oder mittels des Anmeldeformulars am Ende dieses Hefts erfolgen.

Falls die Teilnehmerzahl für einen Kurs nicht ausreicht, behält sich die LFR das Recht vor, den Kurs abzusagen.

Die Rechnung wird etwa einen Monat vor Kursbeginn verschickt. Sie muss in der Regel vor dem ersten Kurs bezahlt werden.



Stornierung/Abwesenheiten :

Versäumte Kurse werden nur nach Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.

Avry: Rue des Agges 13

Sophrologie/Qi-gong

Kursleiterin : Rose-Marie Joye

Donnerstag, um 14 Uhr

Dauer 60 Min,

20.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 5. Februar bis 26. März (ausser 19. Februar)

7 Sitzungen CHF 140.-*

Kurs 2 :

Vom 2. April bis 2. Juli

(ausser 9. Und 16. April, 14. Mai und 4. Juni)

10 Sitzungen CHF 200.-*

Kurs 3 :

Vom 3. September bis 10. Dezember

(ausser 15., 22. und 29. Oktober)

12 Sitzungen CHF 240.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)



Billens: piscine de l'hôpital

Aquacura

Kursleiterin: Bénédicte Glassey

Montag, um 17:30 und 18:15 Uhr Dauer : 40 Min. 25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 12. Januar bis 23. März (ausser 16. Februar) 10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 2 :

Vom 30. März bis 22. Juni
(ausser 6. und 13. April und 25. Mai) 10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 3 :

Vom 31. August bis 14. Dezember
(ausser 12. und 19. Oktober) 14 Sitzungen CHF 350.-*

Kursleiterin: Adeline Glauser

Mittwoch, um 16:00 Uh Dauer 40 Min. 25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 14. Januar bis 25. März (ausser 18. Februar) 10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 2 :

Vom 1. April bis 24. Juni (ausser 8. und 15. April) 11 Sitzungen CHF 275.-*

Kurs 3 :

Vom 2. September bis 16. Dezember
(ausser 14. Und 21. Oktober) 14 Sitzungen CHF 350.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)



Billens: piscine de l'hôpital

Aquacura

Kursleiterin: Katrin Baeriswyl

Donnerstag, um 16 :45 Uhr

Dauer 40 Min.

25.-/Sitzung

Kurz 1 :

Vom 15. Januar bis 26. März (ausser 19. Februar)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 2 :

Vom 2. April bis 2. Juli

(ausser 9. Und 16. April, 14. Mai und 4. Juni)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 3 :

Vom 3. September bis 17. Dezember

(ausser 15. Und 22. Oktober)

14 Sitzungen CHF 350.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

Bulle: Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4

Gleichgewicht und Bewegungen

Kursleiterin: Bénédicte Glassey

Montag, um 9:30 Uhr

Saal 23

Dauer 60 Min. 20.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 12. Januar bis 18. Mai
(ausser 16. Februar, 6 und 13. April)

16 Sitzungen CHF 320.-*

Kurs 2 :

Vom 31. August bis 7. Dezember
(ausser 12. Und 19. Oktober)

13 Sitzungen CHF 260.-*

Ostéogym

Kursleiterin: Sandrine Cerutti

Mittwoch, um 9:00 und 10:00 Uhr

Dauer 60 Min. 20.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 21. Januar bis 29. April
(ausser 18. Februar, 8. Und 15. April)

12 Sitzungen CHF 240.-*

Kurs 2 :

Vom 2. September bis 9. Dezember
(ausser 14. und 21. Oktober)

13 Sitzungen CHF 260.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines
ärztlichen Attests erstattet.)

Bulle: Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4

Sophrologie/Qi-Gong

Kursleiterin: Rose-Marie Joye

Donnerstag, um 17:30 und 18:30 Uhr Saal 23
Dauer 60 Min.

20.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 5. Februar bis 26. März (ausser 19. Februar)

7 Sitzungen CHF 140.-*

Kurs 2 :

Vom 2. April bis 2. Juli

(ausser 9. Und 16. April, 14. Mai und 4. Juni)

10 Sitzungen CHF 200.-*

Kurs 3 :

Vom 3. September bis 10. Dezember

(ausser 15., 22. und 29. Oktober)

12 Sitzungen CHF 240.-*

NEU !!!!

Sturzprävention (Beschreibung auf Seite 21)

Kursleiterin: Adeline Glauser

Dienstag, um 14:00 Uhr Saal 21 Dauer 3 x 90 Min.

50.- für drei Sitzungen

Kurs 1 : 13, 20 und 27. Januar

Kurs 4 : 8, 15 und 22. September

Kurs 2 : 10, 17 und 24. März

Kurs 5 : 3, 10 und 17. November

Kurs 3 : 16, 23 und 30. Juni

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

Charmey: Les Bains de Charmey



Aquacura

Kursleiterin: Solange Guenaud

Mittwoch

Dauer 25 Min.

23.-/Sitzung

- 1. Sitzung um 09:10 Uhr
- 2. Sitzung um 09:35 Uhr
- 3. Sitzung um 10:00 Uhr
- 4. Sitzung um 10:25 Uhr

Kurs 1 :

Vom 4. Februar bis 29. April
(ausser 18. Februar, 8. und 15. April)

10 Sitzungen CHF 230.-*

Kurs 2 :

Vom 6. Mai bis 1. Juli
(ausser 24. Juni : technische Schliessung)
Und vom 2. bis 9 September

10 Sitzungen CHF 230.-*

Kurs 3 :

Vom 16. September bis 2 Dezember
(ausser 14. Und 21. Oktober)

10 Sitzungen CHF 230.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

Châtel-St-Denis: Thérafit, rte de la Coula 57

Soft Pilates

Kursleiterin: Marie-Pierre Bognuda

Dienstag, um 10:00 Uhr

Dauer 60 Min.

25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 6. Januar bis 17. März (ausser 17. Februar)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 2 :

Vom 24. März bis 9. Juni (ausser 7. und 14. April)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 3 :

Vom 16. Juni bis 7. Juli und 18. August bis 22. September

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 4 :

Vom 29. September bis 22. Dezember

(ausser 13. Und 20. Oktober und 8. Dezember)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Mittwoch, um 10 :00 Uhr

Dauer 60 Min.

25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 7. Januar bis 18 März (ausser 18. Februar)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 2 :

Vom 25. März bis 10. Jun (ausser 8 und 15 April)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 3 :

Vom 17. Juni bis 8. Juli und 26. August bis 30. September

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 4 :

Vom 7. Oktober bis 23. Dezember

(ausser 14. und 21.Oktober)

10 Sitzungen CHF 250.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

Châtel-St-Denis: Thérafit, rte de la Coula 57

Gleichgewicht und Bewegungen

Freitag, um 09:00 Uhr

Dauer 60 Min

20.-/Sitzung

Kursleiterin: Marie-Pierre Bognuda

Kurs 1 :

Vom 9. Januar bis 20. März (ausser 20. Februar)

10 Sitzungen CHF 200.-*

Kurs 2 :

Vom 27. März bis 19. Juni (ausser 3., 10. und 17. April)

10 Sitzungen CHF 200.-*

Kurs 3 :

Vom 26. Juni bis 10. Juli und 28. August bis 9. Oktober

10 Sitzungen CHF 200.-*

Kurs 4 :

Vom 16. Oktober bis 18. Dezember

10 Sitzungen CHF 200.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

Courtepin: Impasse du Ziger 10

Pilates

Kursleiterin: Lan Anh Kneuss

Dienstag um 10:00 Uhr

Dauer 60 Min

25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 1. September bis 1. Dezember
(ausser 13. und 20. Oktober)

12 Sitzungen CHF 300.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines
ärztlichen Attests erstattet.)

Estavayer-le-Lac: piscine de l'hôpital



Aquacura

Kursleiterin: Marie-France Josi

Donnerstag um 09 :30 Uhr Dauer 45 Min

25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 8. Januar bis 26. März (ausser 19. Februar)

11 Sitzungen CHF 275.-*

Kurz 2 :

Vom 23. April bis 9. Juli (ausser 14. Mai und 4. Juni)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurz 3 :

Vom 3. September bis 17. Dezember
(ausser 15. und 22 Oktober)

14 Sitzungen CHF 350.-*

Freitag um 09 :30 Uhr

Dauer 45 Min

25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 9. Januar bis 27. März (ausser 20. Februar)

11 séances CHF 275.-*

Kurs 2 :

Vom 24. April bis 10. Juli (ausser 15. Mai)

11 séances CHF 275.-*

Kurs 3 :

Vom 4. September bis 18. Dezember
(ausser 16. und 23. Oktober)

14 séances CHF 350.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

NEUE KURSE IM ESTAVAYER-LE-LAC

1) Studio de Yoga – Rue Hôtel-de-Ville 16

Stuhl-Yoga

Kursleiterin: Karine Haesslin

Dienstag um 10:30 Uhr

Dauer 60 Min

25.-/Sitzung

Kurz 1 :

Vom 13. Januar bis 24 März (ausser 17. Februar)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurz 2 :

Vom 15. September bis 1. Dezember
(ausser 13. Und 20. Oktober)

10 Sitzungen CHF 250.-*

2) Instant C- Rue du Musée 2

Sophrologie

Kursleiterin: Roxane Berger

Mittwoch um 10:00 Uhr

Dauer 60 Min

25.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 4. Februar bis 29. April
(ausser 18. Februar, 8. und 15. April)

10 Sitzungen CHF 250.-*

Kurs 2 :

Vom 9. September bis 25. November
(ausser 14. und 21. Oktober)

10 Sitzungen CHF 250.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

Fribourg: Physio Alpha, rue du Comptoir 21

Backademy

Kursleiter : Philippe Schwab

Mittwoch um 10:00 Uhr

Dauer 60 Min

20.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 7. Januar bis 1. April

13 Sitzungen CHF 260.-*

Kurs 2 :

Vom 8. April bis 1. Juli

13 Sitzungen CHF 260.-*

Kurs 3 :

Vom 9. September bis 9. Dezember

14 Sitzungen CHF 280.-*

Freitag um 10:00 Uhr

Dauer 60 Min

20.-/Sitzung

Kurs 1 :

Vom 9. Januar bis 27. März

12 Sitzungen CHF 240.-*

Kurs 2 :

Vom 10. April bis 10. Juli

14 Sitzungen CHF 280.-*

Kurs 3 :

Vom 11. September bis 11. Dezember

14 Sitzungen CHF 280.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)



Tentlingen : Heim Linde (auf Deutsch)

Aquacura

Kursleiterin : noch unbestimmt

Stellvertreter : Dr François Grognez

Mittwoch

Dauer 25 Minuten

15.-/Sitzung

1.Sitzung um 17.15 Uhr

2.Sitzung um 17.45 Uhr

3.Sitzung um 18.15 Uhr

4.Sitzung um 18.45 Uhr

Kurs 1 :

11. März bis 27. Mai (ausser 8. und 15. April)

10 Sitzungen CHF 150.-*

Kurz 2 :

2. September bis 18. November
(ausser 14. und 21. Oktober)

10 Sitzungen CHF 150.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)



Tinterin : Home Linde (en français)

Aquacura

Responsable du cours : Andrei Marin

Montag

Dauer 25 Min

15.-/Sitzung

1. Sitzung um 17:15 Uhr für alle Sitzungen
2. Sitzung um 17:45 Uhr für alle Sitzungen
3. Sitzung um 18:15 Uhr für alle Sitzungen
4. Sitzung um 18:45 Uhr für alle Sitzungen

5. Sitzung um **19:15 Uhr nur für Kurs 2 und 3**
6. Sitzung um **19:45 Uhr nur für Kurs 2 und 3**

Kurs 1 :

Vom 5. Januar bis 30. März (ausser 16. Februar)

12 Sitzungen CHF 180.-*

Kurs 2 :

Vom 20. April bis 8. Juni (ausser 25. Mai)

7 Sitzungen CHF 105.-*

Kurs 3 :

Vom 15. Juni bis 6. Juli und 31. August bis 5. Oktober

8 Sitzungen CHF 120.-*

Kurs 4 :

Vom 26. Oktober bis 14. Dezember

8 Sitzungen CHF 120.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)

Villars-sur-Glâne: Ecole de Villars-Vert

Gleichgewicht und Bewegung

Kursleiterin: Sandrine Cerutti

Dienstag um 18:00 Uhr

Dauer 60 Min

20.-/pro Sitzung

Kurs 1 :

Vom 20. Januar bis 31. März (ausser 17. Februar)

10 Sitzungen CHF 200.-*

Kurs 2 :

Vom 21. April bis 30. Juni

11 Sitzungen CHF 220.-*

Kurs 3 :

Vom 8. September bis 15. Dezember

(ausser 13. und 20. Oktober und 8. Dezember)

12 Sitzungen CHF 240.-*

(* CHF 50.00 Aufpreis für Nichtmitglieder - Versäumte Kurse werden nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.)



Programm der Sturzprävention

Wussten Sie, dass **30 %** der **über 60-Jährigen** mindestens **einmal pro Jahr** stürzen und **50 %** der **über 80-Jährigen** mindestens **einmal pro Jahr** stürzen, sei es beim Gehen oder bei alltäglichen Aktivitäten?

Angesichts dieser alarmierenden Zahlen hat **die Rheumaliga Freiburg (RLF) das Programm „Sturzprävention“ entwickelt**, um diese Zahlen zu verringern. Zudem stellen die Kosten für diese Stürze und deren Folgen eine enorme Belastung für die öffentliche Gesundheit dar.

Dieses Programm richtet sich an alle Personen, unabhängig vom Alter, die aufgrund eines Unfalls oder chronischer körperlicher Erkrankungen eine eingeschränkte Mobilität haben. Es ist kompakt (3 Sitzungen von jeweils 1,5 Stunden) und wird entweder individuell zu Hause oder in Gruppen im Saal durchgeführt. Es wird kein spezielles Material benötigt, außer einem ganz gewöhnlichen Stuhl.

Das Programm ist zudem sehr kostengünstig: Die drei Sitzungen kosten insgesamt nur 50 Franken. Mit einem Physiotherapie-Rezept können die Kosten durch die Krankenkasse erstattet werden.

Derzeit wird dieses Programm von Frau Adeline Glauser, diplomierte Physiotherapeutin und Mitglied des RLF-Vorstands, verantwortet. Die RLF zählt jedoch viele weitere Physiotherapeuten, die sie bei starker Nachfrage unterstützen können.



Was sind Ihre Vorteile ?

- Möglichkeit für Mitglieder, eine kostenlose soziale und medizinische Beratung **nach Terminvereinbarung** in unserer Sprechstunde im Haus Quadrant, Rue St-Nicolas-de-Flüe 2, in Freiburg, am Donnerstagnachmittag von 14.00 bis 16.00 Uhr, in Anspruch zu nehmen.
- Alle unsere Kurse werden von Physiotherapeuten oder Spezialisten für körperliche Aktivitäten geleitet.
- Viele Tipps sind auf der Website rheumaliga.ch zu lesen oder als Podcast zu hören.
- Broschüren über die verschiedenen Krankheitsbilder sind im Sekretariat erhältlich. Sie können sie telefonisch oder per E-Mail bestellen.
- Vergessen Sie nicht, am Ende einer Kursreihe eine Kursbestätigung anzufordern, um eine eventuelle Teilerstattung durch Ihre Zusatzkrankenversicherung zu erhalten.

Das Komitee

Präsident

Dr François Gognuz

Rhumatologe FMH

Direktorin

Frau Colette Lambert_

Praktikerin für Kunsttherapie

Der Kassenwart

Herr Luca Perazzi

Stellvertreter des Direktors von HEG

Mitglieder

Herr Daniel Favre

Pro Infirmis Fribourg

Dr. Mélanie Fracheboud

Rhumatologin FMH

Frau Adeline Glauser

Physiotherapeutin, CârôPhysio, Bulle

Frau Rose-Marie Joye

Beauftragte für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz

Frau Geneviève Pilote

Ergotherapeutin

Glossar

Aquacura :

Wasser ist ein ideales Element für einen sanften Muskelaufbau. Durch die Auftriebskraft, den Widerstand und den Druck, den es ausübt, werden die Bewegungen erleichtert. Es schont die Gelenke und verschafft Ihnen ein echtes Wohlbefinden.

Aquacura ist ein therapeutisches Konzept, das Ihnen hilft, Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Auf diese Weise können Sie sich entspannen und ein besseres Körpergefühl entwickeln.

Backademy :

Besonderes Augenmerk wird auf den Rücken gelegt, und das Ziel ist, ein Bewusstsein für Körperhaltungen und Positionswechsel zu entwickeln. Es handelt sich um Muskelarbeit mit Ausdauerübungen zur Verbesserung der Körperhaltung.

Gleichgewicht und Bewegung :

Die Folgen eines Sturzes für einen geschwächten Organismus können schwerwiegend sein. Der Rückgang der Muskelkraft ab 50 Jahren kann teilweise durch eine ausgewogene Ernährung und angemessene körperliche Aktivität ausgeglichen werden.

In diesem Kurs können Sie vor allem Ihren Gleichgewichtssinn verbessern und gleichzeitig auf sanfte Weise Ihre Rückenmuskulatur und Ihre Stabilität stärken.

Osteogym :

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf sanfte Weise körperlich betätigen und Folgendes trainieren möchten: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und Flexibilität. Ausserdem können Sie durch gezielte und abwechslungsreiche Übungen Leichtigkeit, Sicherheit und Vertrauen in Ihre Bewegungen (wieder) finden.

Qi-Gong :

Qi-Gong wirkt auf unseren Körper und den Fluss unserer Energie als eine Reihe von sehr unterschiedlichen Praktiken; Gymnastik, Gleichgewichtsarbeit, Stretching, Stärkung des Herzens und der Atmung, während wir das Gefühl haben, etwas Spielerisches zu praktizieren, mit Selbst- und Körperbewusstsein... unabhängig von unseren körperlichen Voraussetzungen...

Pilates - Soft Pilates :

Pilates-Übungen sind Dehnungen nach der Muskelkettenmethode und verbinden auch Entspannung. So können wir unseren Körperspannungen vorbeugen und sie abbauen. Mithilfe abwechslungsreicher Übungen können Sie in diesem Kurs Ihre Beweglichkeit verbessern oder stärken, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Sophrologie :

Die Sophrologie ist eine Methode, die Bewegungen aus Yogapraktiken und anderen östlichen Lehren zusammenführt. Sie basiert auf der Bewusstmachung unseres Körpers und unserer Empfindungen. Sie ist so angepasst, dass wir sie unabhängig von unserer körperlichen Verfassung praktizieren können...

Yoga :

Mithilfe von Atemübungen und angepassten Körperhaltungen ermöglicht es Yoga, durch das Eingehen auf den eigenen Körper Beschwerden und Schmerzen zu verringern und die Leichtigkeit der Bewegungen wiederzufinden. Eine regelmässige Yogapraxis fördert insbesondere die Beweglichkeit, die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Entspannung. Sie reduziert und beugt u. a. körperlichen Spannungen, Angstzuständen, Schlafstörungen vor.

Rheumaliga Freiburg

Bewusst bewegt



Interessieren Sie sich für einen oder mehrere Kurse?

Haben Sie Fragen?

- Telefon-Nr. :** 026 322 90 00
(Dienstag und Donnerstag 8:30 bis 11:00 Uhr und
Donnerstag 13:30 bis 16:00 Uhr)
- E-mail :** info.fr@rheumaliga.ch
- Website :** ligues-rhumatisme.ch/fr
- Postadresse :** Rheumaliga Freiburg,
1700 Freiburg
- Sprechstunde :** Donnerstagnachmittag von 13:30 bis 16:00
Nach Vereinbarung
Haus Le Quadrant
Rue St.-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Freiburg



**Ihre finanzielle Unterstützung ist immer
willkommen:**

IBAN : CH 23 0076 8300 1790 8890 6



Herzlichen Dank



Anmeldeformular 2026

Ich melde mich für den Kurs:

Kurstitel: _____

Kursort : _____

Wochentag : _____ Zeit : _____

Kurs Nr.: _____

Nachname :	Vorname :
Strasse/Nr. :	Ort :
Telefon-Nr. :	Handy-Nr. :
Geburtsdatum :	Sind Sie Empfänger : AHV ja ☐ nein ☐ IV ja ☐ nein ☐
E-mail :	

Werden Sie Mitglied der Rheumaliga Freiburg. Der Jahresbeitrag ist nur CHF 35.00
Senden Sie mir ein QR Kode ja ☐ nein ☐

Ich bin schon ein Mitglied der Rheumaliga Freiburg und ich muss den Aufschlag
von CHF 50.- /Kurs nicht bezahlen aber des Jahresbeitrags von CHF 35.- ja ☐ nein ☐



Stornierung/Abwesenheiten :
Versäumte Kurse werden nur nach Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Anmeldebedingungen gelesen zu haben und akzeptiere diese.

Datum : _____

Unterschrift : _____

Dieses Formular ist an das Sekretariat zurückzusenden:

bei Post: Rheumaliga Freiburg,
1700 Freiburg
Tel.: 026 322 90 00

oder besser bei mail :
info.fr@rheumaliga.ch

Diese Informationen werden streng vertraulich behandelt. Als gemeinnützige Organisation sind wir auf die finanzielle Unterstützung des Bundes angewiesen, die es uns unter anderem ermöglicht, unseren Kunden Kurse zu Vorzugspreisen anzubieten.



Anmeldeformular 2026

Ich melde mich für den Kurs:

Kurstitel: _____

Kursort : _____

Wochentag : _____ **Zeit :** _____

Kurs Nr.: _____

Nachname :	Vorname :
Strasse/Nr. :	Ort :
Telefon-Nr. :	Handy-Nr. :
Geburtsdatum :	Sind Sie Empfänger : AHV ja ☐ nein ☐ IV ja ☐ nein ☐
E-mail :	

Werden Sie Mitglied der Rheumaliga Freiburg. Der Jahresbeitrag ist nur CHF 35.00
Senden Sie mir ein QR Kode ja ☐ nein ☐

Ich bin schon ein Mitglied der Rheumaliga Freiburg und ich muss den Aufschlag
von CHF 50.- /Kurs nicht bezahlen aber des Jahresbeitrags von CHF 35.- ja ☐ nein ☐



Stornierung/Abwesenheiten :
Versäumte Kurse werden nur nach Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Anmeldebedingungen gelesen zu haben und akzeptiere diese.

Datum : _____

Unterschrift : _____

Dieses Formular ist an das Sekretariat zurückzusenden:

bei Post: Rheumaliga Freiburg,
1700 Freiburg
Tel.: 026 322 90 00

oder besser bei mail :
info.fr@rheumaliga.ch

Diese Informationen werden streng vertraulich behandelt. Als gemeinnützige Organisation sind wir auf die finanzielle Unterstützung des Bundes angewiesen, die es uns unter anderem ermöglicht, unseren Kunden Kurse zu Vorzugspreisen anzubieten.

Notizen :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rheumaliga Freiburg
Bewusst bewegt



Besuchen Sie unsere Website !





Frohes Jahr **2026**

