bitte frankieren

Rheumaliga Schweiz Josefstrasse 92 8005 Zürich

Rheumaliga Luzern und Unterwalden



Rheumaliga Luzern und Unterwalden Dornacherstrasse 14 6003 Luzern Tel. 041 220 27 95 rheuma.luuw@bluewin.ch www.rheumaliga.ch/ luownw

Olch möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga Luzern und Unterwalden.

Bitte geben Sie die Lieferadresse auf der Rückseite an.

Ich bestelle folgende Produkte:

- Bleiben Sie fit & beweglich
 Faltblatt, kostenlos (D1001)
- Ihrem Rücken zuliebe Faltblatt, kostenlos (D 1030)
- Ihren Gelenken zuliebe fünf Prinzipien für den Alltag Broschüre, kostenlos (D 350)
- Hilfsmittel 2023/24 Kleine Helfer, grosse Wirkung Katalog, kostenlos (D 003)
- forumR
 Probeexemplar Rheumamagazin, kostenlos (CH 304)
- Gutes tun, das bleibt.
 Testament-Ratgeber, kostenlos (D 009)
- Balance-Igel CHF 55.05 (Art.-Nr. 0020)

Fachpartner:







Mit freundlicher Unterstützung von:

















Eptinger Mineralwasser

Bewusst bewegt Aktiv durch den Alltag

Öffentlicher Gesundheitstag Eintritt frei

Mittwoch, 11. September 2024 Personalrestaurant Hüetli, Sarnen

> Rheumaliga Luzern und Unterwalden Bewusst bewegt









* Informationen zu den Schnupperkursen

Die Schnupperkurse Faszientraining und Osteoporose Gymnastik finden zeitgleich statt, wobei beide Kurse zwei Mal durchgeführt werden. Die Teilnehmer*innen werden vor Ort in zwei Kursgruppen eingeteilt.

Turnkleidung ist nicht erforderlich – bequeme Kleidung ist jedoch von Vorteil.



Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag

Mittwoch, 11. September 2024 Personalrestaurant Hüetli, Sarnen

Programm

17.00	Türöffnung,
17.05 – 17.15	Eröffnung Michaela Fuchs, Präsidentin der Rheumaliga Luzern und Unterwalden
17.15 – 18.00	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Susanne Peyer, Physiotherapeutin FH
18.00 - 18.15	Pause – Infostände und Beratung
18.15 – 18.40	Schnupperkurs 1*: Faszientraining Susanne Peyer, Physiotherapeutin FH
	Schnupperkurs 2*: Osteoporose Gymnastik Nicole Tanner, Physiotherapeutin HF
18.40 - 18.50	Pause
18.50 - 19.15	Schnupperkurs 1 oder 2*
19.20 - 19.30	Fragerunde und Diskussion

Ort

Personalrestaurant Hüetli, Marktstrasse 5a, 6060 Sarnen

Anreise

- Nur wenigen Gehminuten vom Bahnhof Sarnen entfernt.
- Aussenparkplätze sind beim Migros Sarnen Center vorhanden jedoch kostenpflichtig.

Wettbewerb Mitmachen und gewinnen

Einsendeschluss: 31. Oktober 2024

E-Mail

Welches Training kann man mit do	em Balance-Igel absolv	/ieren?
Krafttraining Gleichgewichtstraining Ausdauertraining		
1. Preis: 3 Übernachtungen für 2 SWISS HOLIDAY PARK in Morsc Geniessen Sie einige entspannte Tage in der Offeriert von der SWISS HOLIDAY PARK AG	chach, Schwyz SWISS r Innerschweiz.	S HOLIDAY PAF
2. Preis: 2 × Hüsler Nest Zudeck Beratung im Hüsler Nest Center (verschiede möglich). Wert: ab CHF 470. Offeriert von Hü 3. Preis: 2 × Hüsler Nest Kopfkis Beratung im Hüsler Nest Center (verschiede	ene Grössen und Materialien üsler Nest. esen nach Wahl	HÜSLER NEST Gute Nacht. Guten T
möglich). Wert: ab CHF 250. Offeriert von Hü		
Ich nehme am Wettbewerb teil.		
Vorname	Name	
Strasse / Nr.		
PLZ/Ort		

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre. Pro Person nur ein Talon. Gewinner*innen werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barzahlung sind ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende und Partnerorganisationen der Rheumaliga Schweiz sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Rheumaliga Schweiz kann angegebene Daten speichern, für Informationszwecke nutzen und in diesem Zusammenhang an Dritte übermitteln. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb anerkennen die Teilnehmenden diese Bedingungen. Die Rheumaliga Schweiz bearbeitet die persönlichen Daten gemäss dem Datenschutzgesetz. Weitere Informationen finden Sie unter www.rheumaliga.ch/datenschutz.