

bitte
frankieren

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Rheumaliga SG, GR, AI/AR
und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15
7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl

- Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein.

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)

Bestellung mit Unterschrift bestätigen: _____

Fachpartner:



Mit freundlicher Unterstützung von:



Eptinger Mineralwasser

Bewusst bewegt

Aktiv durch den Alltag

Öffentlicher Gesundheitstag Eintritt frei

Donnerstag, 12. September 2024
St. Gallen, Pfalz Keller

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo





* Informationen zu den Schnupperkursen

Die Schnupperkurse Yoga auf dem Stuhl und Active Backademy (Rückentraining) 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. Falls vorhanden, bringen Sie eine eigene Gymnastikmatte mit. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Balance-Igel
Gleichgewichtstraining mit
Massageeffekt
CHF 55.05, gratis Versand

rheumaliga-shop.ch

Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Donnerstag, 12. September 2024 St. Gallen, Pfalz Keller

	Programm
15.00	Türöffnung
15.00 – 15.30	Infostände und Beratung
15.30 – 15.40	Begrüssung & Vorstellung der reg. Rheumaliga Angebote und Dienstleistungen der Beratungsstelle durch Silvia Tobler, Bewegungsangebote in der Region durch Katja Pichler
15.40 – 16.20	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Dr. med. Christoph Haller, Facharzt für Rheumatologie, Medbase Abtwil
16.20 – 16.30	Erklärung des Ablaufs nach der Pause
16.30 – 17.00	Pause und Infostände
17.00 – 17.30	Schnupperkurs 1*: Yoga auf dem Stuhl Reto Schmidli, erfahrener Yogalehrer Schnupperkurs 2*: Active Backademy Jenny Eisenring, dipl. Physiotherapeutin
17.30 – 17.40	Pause und Wechsel
17.40 – 18.10	Schnupperkurs 1 oder 2*
18.10 – 18.30	Abschluss, Fragerunde und Diskussion

Ort

Pfalzkeller, Klosterhof 3, 9001 St. Gallen

Anreise

Bus 1 ab Bahnhof St. Gallen Richtung Stephanshorn, Haltestelle Marktplatz

Wettbewerb Mitmachen und gewinnen

Einsendeschluss: 31. Oktober 2024

Welches Training kann man mit dem Balance-Igel absolvieren?

- Krafttraining
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauertraining

1. Preis: 3 Übernachtungen für 2 Personen im SWISS HOLIDAY PARK in Morschach, Schwyz

Geniessen Sie einige entspannte Tage in der Innerschweiz. Offeriert von der SWISS HOLIDAY PARK AG.



2. Preis: 2 x Hüsler Nest Zudecke nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 470. Offeriert von Hüsler Nest.



Gute Nacht. Guten Tag.

3. Preis: 2 x Hüsler Nest Kopfkissen nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 250. Offeriert von Hüsler Nest.

Ich nehme am Wettbewerb teil.

Vorname _____ Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

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.