bitte
frankieren

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Tel. 044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch
www.rheumaliga.ch/zza

☐ Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau.

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:

Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie
physio swiss
evs ase Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz

Mit freundlicher Unterstützung von:

HÜSLER NEST – Gute Nacht. Guten Tag.
Kytta®
PERNATON® – Natürlich beweglich / Naturellement souple / Naturalmente agile
PERSKINDOL®
senevita – Näher am Menschen
SmartLife Care
Soufrol® Arthro Crème
ThermaCare®

Eptinger Mineralwasser

Bewusst bewegt

Aktiv durch den Alltag

Öffentlicher Gesundheitstag
Eintritt frei

Montag, 9. September 2024
Zentrum Liebfrauen, Zürich

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt

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

*** Informationen zu den Schnupperkursen**
Die Schnupperkurse Easy Dance und Qi Gong 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. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag

Montag, 9. September 2024
Zentrum Liebfrauen, Zürich

	Programm
13.30	Türöffnung
13.30 – 14.00	Infostände und Beratung
14.00 – 14.05	Eröffnung Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
14.05 – 14.45	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Dr. med. Elisabeth Aschl, Praxis für Bewegungsapparat und Schmerzmedizin, Zürich
14.50 – 15.20	**Schnupperkurs 1*: Bewegungsinput mit ehem. Schweizer Kunstturnerin Ariella Kaeslin**
15.20 – 15.50	Pause – Infostände und Beratung
15.50 – 16.05	Schnupperkurs 1*: Easy Dance Dodo Usteri, Kursleiterin der Rheumaliga
	Schnupperkurs 2*: Qi Gong Cathy O'Hare, Kursleiterin der Rheumaliga
16.05 – 16.15	Pause
16.15 – 16.30	Schnupperkurs 1 und 2* Anschliessend Abschluss im jeweiligen Raum

Ort
Zentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Anreise
Ab Zürich HB ca. 10 Gehminuten
Ab Zürich HB mit dem Tram Nr. 6/7/10/15 bis Haltestelle Haldenegg, dann ca. 2 Gehminuten

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.

SWISS HOLIDAY PARK

2. Preis: 2 × Hüsler Nest Zudecke nach Wahl
Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 470. Offeriert von Hüsler Nest.

3. Preis: 2 × Hüsler Nest Kopfkissen nach Wahl
Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 250. Offeriert von Hüsler Nest.

HÜSLER NEST
Gute Nacht. Guten Tag.

○ 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.