











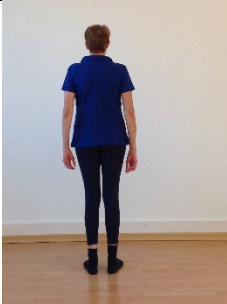
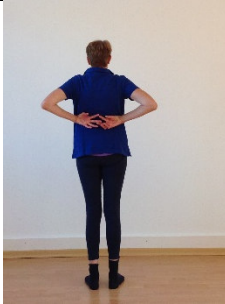












## Übungen für eine starke, bewegliche Schulter

**Korrekte Haltung: lange Wirbelsäule, entspannte Schultern und Arme, Blick in die Weite**

Schultern kreisen vorwärts und rückwärts					
Schultern heben und senken					
Arme schwingen beidarmig oder gegengleich, locker in Knie mitgehen					
<u>Stützen auf der Stuhllehne:</u>  a. ein Arm hängen lassen und locker kreisen					
b. vor dem Körper hin und her schwingen					

<p>Schultern nach vorne einrollen und nach hinten ausrollen</p>		
<p>Schürzengriff: Hände hinter dem Rücken fassen und Richtung Kopf gleiten</p>		
<p>Arme vorne über Kopf heben und seitwärts wieder senken</p>		
<p>Hände am Hinterkopf: Ellbogen so weit wie möglich nach hinten ziehen, Kopf ruhig halten</p>		
<p>Hände vor der Brust, Fingerspitzen berühren sich =&gt; Ellbogen auseinanderziehen (nicht nach hinten ausweichen)</p>		
<p>Rechter Arm angewinkelt, Handfläche zum Gesicht, Handgelenke aufeinanderlegen, linker Ellbogen zeigt zur Seite =&gt; Handgelenke gegen einander drücken</p>		

<p>Finger greifen ineinander =&gt; Ellbogen gleichzeitig zur Seite ziehen</p>		
<p>Rechter Arm angewinkelt, Ellbogen am Körper, Ball (zB Easy Grip Ball) in der Hand =&gt; nach aussen drehen</p>		
<p>Mit dem Ball die Schulter massieren</p>		

## Besuchen Sie eine Probelektion in unseren Kursen:

### Warm-Wassergymnastikkurse

Aquacura, Aquawell, Power Aquawell (30°), auch für Nichtschwimmer geeignet oder AquaJogging mit Gurt (28°).

### Trockenkurse

Rücken-/Nackengymnastik, Pilates, Pilates Care, Qi Gong, Tai Chi, Zumba Gold/Fitness, Osteogym, Morbus Bechterew, Schmerz- + Stressbewältigung, Feldenkrais, Bindegewebe-/Faszientraining, Schmerztagung, etc).

### Darum sind unsere Kurse für Sie besonders attraktiv:

- Kurse in der Stadt und an vielen Orten im Kanton Solothurn
- Kurse tagsüber und abends
- fortlaufende Semesterkurse mit wöchentlichen Lektionen
- kostenlose Schnupperlektionen für Mitglieder (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse
- Kurse zu kostengünstigen Konditionen in bester Qualität
- Die Wassertemperatur bei den Warm-Wasserkursen beträgt rund 30°
- Kompetente und freundliche Beratung
- Qualifizierte Kursleitende mit einer Fachausbildung oder Physiotherapeuten
- Prophylaktisches und therapeutisches Kursangebot
- Die Kurse können von allen Interessierten besucht werden.



**Rheumaliga Solothurn** • Roamerstrasse 12 • 4500 Solothurn

Telefon: 032 623 51 71 • Montag - Freitag 8.00 - 11.30 + 14.00 - 17.30 Uhr • [www.rheumaliga.ch/so](http://www.rheumaliga.ch/so)  
Mail: [kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch](mailto:kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch) • Postkonto: 45-5004-4, IBAN CH88 0900 0000 4500 5004 4