



Übungen für starke, bewegliche und gesunde Knie

		<p>Rund um das Knie mit Ball oder Händen massieren.</p>
		<p>Ein Bein heben und am Oberschenkel halten (Rücken gerade) → Unterschenkel pendeln lassen → 6-8x</p>
		<p>Sitzen rechtes Bein heben → aktiv strecken → Zehen heranziehen → Oberschenkel anspannen → lösen → 6-8x</p>
		<p>Knie maximal beugen und zum Oberkörper ziehen → 10 Sek.</p>

		<p>Fuss in Schlaufe → Bein ganz strecken → Oberkörper langsam gestreckt nach vorne → Fuss drückt mit Kraft gegen das Band ohne Bewegung → Spannung lösen → weiter dehnen → 30 Sek.</p>
		<p>Aus Sitz aufstehen und wieder langsam setzen (ev. vor Sitzfläche stoppen) → 6-8x</p>
		<p>Stand → auf 1 Bein balancieren → Standbein biegen und strecken → 6-8x</p>
		<p>Stand → rechtes Bein mit leichtem Druck in Boden seitwärts öffnen und schliessen → 6-8x</p>
		<p>Dito: Bein nach hinten strecken und heranziehen → 6-8x</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, Yoga, 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)
- Die Kursteilnahme ist jederzeit möglich
- 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 Bewegungskurse stehen allen Interessierten offen: Frauen und Männer aller Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung und mit oder ohne Vorkenntnisse.

Nutzen Sie unsere 55-jährige Erfahrung!
Wir informieren, beraten, bewegen und bewirken.

Wir sind gerne für Sie da.



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

Mail: kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch • Postkonto: 45-5004-4, IBAN CH88 0900 0000 4500 5004 4