

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:



Mit freundlicher Unterstützung von:



Eptinger Mineralwasser

Bewusst bewegt

Aktiv durch den Alltag

Öffentlicher Gesundheitstag Eintritt frei

Mittwoch, 11. September 2024
aarReha Schinznach, Schinznach-Bad

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 Qi Gong und Easy Dance 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.



Balance-Igel
Gleichgewichtstraining mit
Massageeffekt
CHF 55.05, gratis Versand

rheumaliga-shop.ch

Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Mittwoch, 11. September 2024 aarReha Schinznach, Schinznach-Bad

	Programm
13.30	Türöffnung
13.30 – 14.00	Infostände und Beratung
14.00 – 14.10	Eröffnung Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau und Cristoffel Schwarz, Direktor aarReha Schinznach
14.10 – 15.00	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Mathias Lehner, dipl. Physiotherapeut und Leiter Therapien, aarReha Schinznach
15.00 – 15.30	Pause – Infostände und Beratung
15.30 – 15.50	Schnupperkurs 1*: Qi Gong Marko Nedeljkovic, Kursleiter der Rheumaliga
	Schnupperkurs 2*: Easy Dance Martina Löchle-Gerstner, Kursleiterin der Rheumaliga
15.50 – 16.00	Pause
16.00 – 16.20	Schnupperkurs 1 und 2* Anschliessend Abschluss im jeweiligen Raum

Ort

aarReha Schinznach, Badstr. 55, 5116 Schinznach-Bad

Anreise

- Ab Bahnhof Schinznach-Bad ca. 15 Gehminuten
- Ab Bahnhof Brugg mit Bus Nr. 368 bis Haltestelle «Kurzentrum»

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.