

bitte  
frankieren

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Rheumaliga beider Basel  
Bewusst bewegt



Rheumaliga beider Basel  
Gellertstrasse 142  
4052 Basel  
Tel. 061 269 99 50  
info.bsbl@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/blbs

Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga beider Basel.

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  
Bethesda Spital, Basel

Rheumaliga beider Basel  
Bewusst bewegt



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





### \* Informationen zu den Schnupperkursen

Die Teilnehmer\*innen können sich vor Ort für einen Kurs pro Kursteil entscheiden. Qi Gong findet bei schönem Wetter draussen im Park statt.

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 Bethesda Spital, Basel



### Programm

- 15.00 – 15.30 Türöffnung, Infostände und Beratung
- 15.30 – 15.40 Eröffnung  
Anita Oswald, Geschäftsführerin Rheumaliga beider Basel
- 15.40 – 16.20 Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag  
Team Physiotherapie Bethesda Spital
- 16.20 – 16.30 Erklärung des Ablaufs
- 16.30 – 17.00 Pause – Infostände und Beratung
- 17.00 – 17.20 Schnupperkurse Teil 1\* zur Auswahl stehen:  
Osteogym mit Salome Ritz  
Sanftes Pilates mit Meegan Hostettler  
Qi Gong mit Wei-Ya Zheng
- 17.20 – 17.30 Pause
- 17.30 – 17.50 Schnupperkurse Teil 2\* zur Auswahl stehen:  
Osteogym mit Salome Ritz  
Wasserkurse an Land erklärt mit Esther Rüschi  
Qi Gong mit Wei-Ya Zheng
- 17.50 – 18.15 Abschluss im Plenum, Fragerunde, Diskussion

### Ort

Aula des Bethesda Spitals, Gellertstrasse 144, 4052 Basel

### Anreise

-  Bus 37 ab Bahnhof Basel bis «Bethesda Spital»  
Bus 36 ab Basel Bahnhof bis «Redingstrasse»,  
ca. 5 Gehminuten.
-  Kostenpflichtige Parkplätze in der Tiefgarage des Spitals vorhanden.

## 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](http://www.rheumaliga.ch/datenschutz).