



## Kursprogramm 2024

Aquawell/Aquacura	Aadorf	Mo 10.45 Uhr
	Diessenhofen	Mo 11.15/ 17.00; Di 11.20; Mi 12.10; Do 12.10; Fr 12.10 Uhr
	Frauenfeld	Di 11.00 Uhr; Sa 08.30 / 09.15 Uhr
	Kreuzlingen	Mi 19.00/ 19.45Uhr, Do 08.25 Uhr
	Sirnach	Di 18.15 Uhr
	Weinfelden	Sa 07.30/ 08.10/ 08.50/ 09.25 Uhr
	Zihlschlacht	Mo 07.30 Uhr; Di 07.30 / 19.00 / 19.45 / 20.30 Uhr; Do 07.15 Uhr; Fr 07.30 Uhr
Aquawell Jogging	Diessenhofen	Do 17.00 Uhr; Mo 18.00 Uhr
	Frauenfeld	Di 12.00 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 13.30/14.15 Uhr; Di 13.00 Uhr; Fr 14.15 Uhr
	Sirnach	Di 18.45/19.30 Uhr
	Weinfelden	Sa 07.30/08.15 Uhr
Pilates	Winden	Do 08.30 Uhr
	Diessenhofen	Mo 18.00 Uhr; Di 10.00 Uhr
	Frauenfeld	Do 10.00 Uhr
	Weinfelden	Mo 17.30 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 14.30 Uhr; Di 08.00 Uhr; Mi 10.15 Uhr, Do 10.00 Uhr
Yoga	Arbon	Mo 12.15 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 16.30 Uhr, Do 08.30 Uhr
	Romanshorn	Mo 15.30 Uhr
	Weinfelden	Di 17.30 Uhr
Senioren Yoga	Arbon	Mo 10.45 Uhr
	Kreuzlingen	Di 09.45 Uhr, 11.00 Uhr
	Frauenfeld	Do 09.00 Uhr
Rückentraining	Aadorf	Mi 16.00 Uhr
	Diessenhofen	Mo 17.00 Uhr
	Ermatingen	Mo 08.00/09.00 Uhr; Di 08.00 Uhr
	Frauenfeld	Di 17.30/18.30 Uhr
	Islikon	Mi 17.00 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 09.00/19.00/20.00 Uhr
	Weinfelden	Mi 17.30 Uhr; Do 17.30 Uhr



**Beraten,  
Bewegen,  
Begleiten.**



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt

QiGong/TaiChi	Arbon	Mi 09.00 Uhr
	Frauenfeld	Di 14.00 Uhr
	Weinfelden	Mi 09.30 Uhr
Everfit	Diessenhofen	Mi 10.00 Uhr
	Kreuzlingen	Mo 09.00/10.00 Uhr
Feldenkrais	Frauenfeld	Di 17.30 Uhr
	Kreuzlingen	Do 17.00 Uhr
Progressive Muskelentspannung	Frauenfeld	Di 19.00 Uhr
Bechterew Gymnastik	Weinfelden	Do 18.30 Uhr
Osteoporose-Gymnastik	Diessenhofen	Di 14.30 Uhr
	Islikon	Mi 15.50 Uhr
Rhythmik- und Bewegungstraining	Neukirch-Egnach	Mo 09.30 Uhr
	Kreuzlingen	Fr 14.15 Uhr
	Amriswil	Mi 14.00 Uhr
	Frauenfeld	Do 14.00 Uhr
	Romanshorn	Fr 16.00 Uhr
Schwingen statt Springen	Kreuzlingen	Mo 18.00 Uhr, Di 18.00 Uhr
Sturzprävention/Feldenkrais	Weinfelden	Mo 09.00 Uhr

Alle unsere Kurse und die genauen Kursdaten und -orte finden Sie immer aktuell unter:  
[www.rheumaliga.ch/tg/kurse](http://www.rheumaliga.ch/tg/kurse)  
oder direkt über den QR-Code rechts



Kursanmeldung und Information:  
Rheumaliga Thurgau: 071 688 53 67  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)