



Sommer Potpourri in Uster

5. und 7. August 2024, 9 bis 12 Uhr

Lust auf Bewegung in den Sommerferien?

Montag, 5. August mit Martin Hess

- | | |
|---------------|--------------------|
| 09.00 - 09.45 | Workout für Männer |
| 10.00 - 10.45 | Tai Ji Quan |
| 11.00 - 12.00 | Qi Gong |

Mittwoch, 7. August mit Marianne Schütz

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| 09.00 - 09.45 | EverFit – Bewegung und Balance |
| 10.00 - 10.45 | Easy Dance |
| 11.00 - 12.00 | Osteogym – die Osteoporosegymnastik |

Findet bei jeder Witterung statt. Auf der grossen Wiese (Hinterwiese), Treffpunkt vor der Dorfbadi. Bei Schlechtwetter Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102 (Wetter-Hotline: 079 712 00 35). Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihre spontane Teilnahme.

In Uster finden unter anderem auch folgende Kurse statt:

Easy Dance

jeweils am Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr

Osteogym – die Osteoporosegymnastik

jeweils am Donnerstag, 15.15–16.00 Uhr

Einstiegskurs

EverFit – Bewegung und Balance

Montag, 19. August – 23. September 2024 (6 Lektionen), 14.00–15.00 Uhr

Kursort

Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102, 8610 Uster

Kursleitung

Marianne Schütz

Sie möchten mehr erfahren? Fragen Sie uns.

Rheumaliga Zürich,

Zug und Aargau

Badenerstrasse 585

8048 Zürich

044 405 45 55

kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

