

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



# Sommer Potpourri in Zürich

12. bis 16. August 2024

# Lust auf Bewegung in den Sommerferien? Eine bewegte Woche wartet auf Sie!

Täglich können Sie mitmachen und verschiedenste Bewegungsformen ausprobieren – alles im Freien, in der Natur-Oase mitten in Zürich.

## Wann

Montag, 12. bis Freitag, 16. August 2024  
Jeweils von 10.00–11.00 Uhr

## Wo

Labyrinthgarten, Zeughaushof, 8004 Zürich

## Programm

<b>Montag</b>	<b>Pilates</b> mit Upendo Zuberbühler
<b>Dienstag</b>	<b>Qi Gong</b> mit Cathy O'Hare
<b>Mittwoch*</b>	<b>Easy Dance</b> mit Dodo Usteri
<b>Donnerstag</b>	<b>Rückenwell</b> mit Patricia Waldvogel
<b>Freitag</b>	<b>EverFit – Bewegung und Balance im Alter</b> mit Ursi Hellwig

## Bekleidung

Bequeme Kleidung und Schuhwerk (keine Umkleidemöglichkeit).

## Durchführung

Das Potpourri findet bei jedem Wetter statt; bei Regen sind wir drinnen.

## Anmeldung

Ist nicht nötig - wir freuen uns über Ihre spontane Teilnahme.

## Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos. Einen freiwilligen Unkostenbeitrag nehmen wir gerne entgegen; diesen übergeben wir dem Labyrinthgarten, als Dank für die zur Verfügung gestellte Infrastruktur.

## Information

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da!

Monika Kneubühl

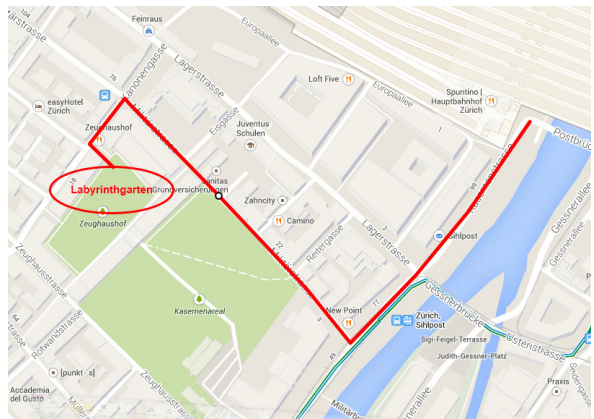
Telefon 044 405 45 52

monika.kneuebuhl@rheumaliga-zza.ch

## Wegbeschreibung

Labyrinthgarten Zeughaushof, 8004 Zürich

Ca. 10 Gehminuten ab HB Zürich oder mit Tram 3 oder 14 bis Haltestelle Sihlpost.  
Via Militärstrasse links in die Kanonengasse einbiegen.  
Durchgang links zum Labyrinthgarten.



**\* Am Mittwoch nach dem Easy Dance feiern wir ein Jubiläum:  
10 Jahre Sommer Potpourri! Lassen Sie sich überraschen.**

## 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](https://www.rheumaliga.ch/zza)

### **Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

