



# Trockenkurse Kanton Zürich

**Rhythmus, Gleichgewicht, Muskelkraft  
und Entspannung: Bei uns finden Sie  
einen Kurs, der Sie bewegt.**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Informationen zu unseren Bewegungskursen</b>	<b>3</b>
<b>Was erwartet Sie in unseren Kursen?</b>	<b>4</b>
<b>Bewegt entspannt</b>	<b>5</b>
Easy Dance	5
Easy Moving – aktiv im Freien	6
EverFit – Bewegung und Balance im Alter	7
Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss	8
Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen	9
Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte	10
Qi Gong – die sanfte Bewegung	11
Sanftes Yoga – Klassisch/Hatha/Vini	12
<b>Rückentraining mit Köpfchen</b>	<b>13</b>
Diskushernie-Gymnastik	13
Active Backademy – das Rückentraining	14
Rückenwell – die Rückengymnastik	16
<b>Therapeutische Kurse nach Mass</b>	<b>17</b>
Arthrosegymnastik	17
Osteogym – die Osteoporosegymnastik	18
Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis	19
<b>Weitere Angebote und Dienstleistungen</b>	<b>20</b>
<b>Sozialberatung</b>	<b>21</b>
<b>Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt</b>	<b>22</b>
<b>Team</b>	<b>23</b>
<b>Kontakt</b>	<b>24</b>

# Information zu unseren Bewegungskursen

Gelenkschonende Bewegung tut nicht nur gut, sondern macht auch Spass. Dafür sorgen unsere Kursleiterinnen und Kursleiter. In unserem breitgefächerten Angebot finden Sie den auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Kurs.

## Darum sind unsere Kurse für Sie besonders attraktiv

- Kurse in der Stadt und im ganzen Kanton Zürich
- Kurse tagsüber und abends
- Fortlaufende Quartals- und Semesterkurse mit wöchentlichen Lektionen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse
- Hohes Niveau durch qualifizierte Kursleitende
- **Für die Wasserkurse fragen Sie bitte nach dem separaten Programm**

Ob Sie mit dem Kursbesuch eine Stärkung Ihres Bewegungsapparates und somit eine bessere Alltagsbewältigung anstreben oder einfach präventiv etwas für Ihre Gesundheit machen möchten: Bei uns finden Sie das passende Angebot.

# Was erwartet Sie in unseren Kursen?

In unseren Kursen finden Sie ein abwechslungsreiches Training, das Ihren Bedürfnissen entspricht und den gewünschten Nutzen im Alltag bringt.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unsere Kurse unterstützen Sie dabei, rheumatischen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende zu lindern sowie die Alltagsfunktionen zu erhalten und zu verbessern

## Ziel

- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Steigerung von Ausdauer und Kraft
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung von Knochenabbau und Vermeidung von Frakturen bei Osteoporose
- Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- Verbesserung der Atmung
- Freude an der Bewegung

## Zielgruppe

Egal für welchen Kurs Sie sich entscheiden: Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

## Kosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

CHF 19 – CHF 25

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (45/50/60 Min.).

## Anmeldung und weitere Auskünfte

Telefon 044 405 45 55

E-Mail [kurse@rheumaliga-zza.ch](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

# Easy Dance

Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik.

Easy Dance eignet sich für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Sie kombinieren einfache Schritte und Drehtechniken aus Cha-Cha-Cha, Walzer, Salsa, Merengue und weiteren Tanzstilen. Sie trainieren Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen auch wichtige Partien der Bauch- und Rückenmuskulatur. Easy Dance verbessert Körperwahrnehmung und Haltung und fördert die Entspannung.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

<b>Stadtkreis 1</b> , Tanzschule Sonja	Dienstag	09.45–10.45 Uhr
	Dienstag	11.00–12.00 Uhr
	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
	Mittwoch	11.15–12.15 Uhr
<b>Stadtkreis 1</b> , Walcheplatz	Donnerstag	17.00–18.00 Uhr

## In Winterthur

Lektionen à 60 Minuten

<b>Gate27</b>	Donnerstag	12.45–13.45 Uhr
---------------	------------	-----------------

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 60 Minuten

<b>Uster</b> , Gesundheitspraxen Brunnenhof	Donnerstag	14.00–15.00 Uhr
---	------------	-----------------

# Easy Moving

In einem abwechslungsreichen Gruppentraining in der Natur lernen Sie mit Freude Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Sie verbessern die Ausdauer und nutzen die natürliche Umgebung für Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Sie lernen verschiedene Gangarten kennen und bewegen sich mit unterschiedlicher Geschwindigkeit durch das Gelände. Sie trainieren Ihre kognitiven Fähigkeiten und führen Übungen für die Sensomotorik aus. Die Schulung einer korrekten Körperhaltung und der Körperwahrnehmung gehören ebenfalls zum aktiven Training. Die Bewegung an frischer Luft stärkt zudem Ihre Abwehrkräfte und fördert die Gesundheit. Das Angebot ist für Frauen und Männer geeignet, die gut zwischen 3 bis 5 km in einer Stunde gehen können.

**In der Stadt Zürich**

Lektionen à 60 Minuten

**Fragen Sie nach den aktuellen Daten**



# EverFit – Bewegung und Balance im Alter

EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter.

Die Übungen sind an die individuellen Möglichkeiten und Grenzen angepasst. In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Stürzen ins Zentrum. Eine ausgewiesene Fachperson trainiert mit Ihnen die sehr wichtige Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Entspannungsübungen mit einer regelmässigen Atmung helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen. Abgerundet wird das Training durch ergänzende Informationen und eine Anleitung zum individuellen Programm zu Hause. So bleiben Sie im Alltag bewusst auf den Beinen.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 45/60 Minuten

**Stadtkreis 1**, Neumarkt

Dienstag 14.45–15.30 Uhr

**Stadtkreis 3**, KGH Wiedikon

Dienstag 14.00–15.00 Uhr

**Stadtkreis 11**, GZ Oerlikon

Dienstag 09.55–10.40 Uhr

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 45/60 Minuten

**Bülach**, ref. Kirchgemeindehaus

Mittwoch 08.50–09.35 Uhr

**Gossau**, Long Kung Fu-Schule

Dienstag 10.30–11.15 Uhr

**Uster**, Brunnenhof

Montag 14.30–15.30 Uhr

# Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss

Faszien bilden ein allumfassendes, unsichtbares Netzwerk, das uns von Kopf bis Fuss durchzieht. Es besteht aus Bindegewebe und gibt dem Körper Halt, Form und Elastizität.

In unserem Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Ein gesundes Bindegewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus, speichert Wasser, hilft bei der Immunabwehr und schützt den Muskel vor Verletzungen. Erkenntnisse der Forschung zeigen, dass Faszientraining die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag steigert. Faszientraining fördert zudem Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

<b>Stadtkreis 6</b> , Ottikerstrasse	Mittwoch	13.15 – 14.15 Uhr
<b>Stadtkreis 10</b> , Wärmebad Käferberg	Dienstag	11.15 – 12.15 Uhr

## In Winterthur

Lektionen à 60 Minuten

<b>Gate 27</b>	Mittwoch	17.45–18.45 Uhr
----------------	----------	-----------------



# Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen

Mit sehr langsamen Bewegungen schulen Sie die Wahrnehmung Ihres Körpers. Sie verbessern Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination und lernen Ihre Bewegungsmuster kennen und verändern.

Im Feldenkrais stehen alltägliche Bewegungen im Vordergrund. Sich aufrichten, sich drehen, stehen oder gehen sind Bestandteile einer vielfältigen und abwechslungsreichen Lektion. Durch bewusst und spielerisch ausgeführte Abläufe nehmen Sie Ihren Körper besser wahr, erweitern den Bewegungsradius und speichern neue Bewegungsmöglichkeiten im Gehirn ab. Mit einer natürlichen Atmung lernen Sie, beim Ausführen der Bewegungen auf die Qualität und den Bewegungsfluss zu achten. Durch den bewussten Umgang mit Ihrem Körper steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

**Stadtkreis 1**, Löwenstrasse

Donnerstag 13.15–14.15 Uhr

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 60 Minuten

**Bülach**, Theseus Kung-Fu Schule

Freitag 10.00–11.00 Uhr

# Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte

Die Pilates Methode, nach Joseph Hubertus Pilates, ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fließend miteinander verbindet.

Nach Ihren individuellen Möglichkeiten trainieren Sie Ihre Stütz-  
muskulatur. Mit bewussten Bewegungen werden die Rumpfmus-  
kulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenk-  
schonend gekräftigt. Regelmässiges Training verbessert  
Körperwahrnehmung und Haltung. Dies hat einen positiven  
Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 50/60 Minuten

**Stadtkreis 8**, Schulthess Klinik  
**Stadtkreis 10**, Wipkingen

Dienstag 15.05–15.55 Uhr  
Mittwoch 18.00–19.00 Uhr



# Qi Gong – die sanfte Bewegung

Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

Sie trainieren Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte und mit den langsamen Bewegungen harmonisierende Atmung der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung, wobei alle Bewegungen stets im Rahmen des individuell Möglichen ausgeführt werden. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

**Stadtkreis 7**, Hirslanden

Mittwoch 10.00–11.00 Uhr

Donnerstag 10.00–11.00 Uhr

**Stadtkreis 8**, Seefeld

Dienstag 09.45–10.45 Uhr

Mittwoch 09.00–10.00 Uhr

## In Winterthur

Lektionen à 60 Minuten

**SMART – Academy Winterthur**

Donnerstag 10.00–11.00 Uhr

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 60 Minuten

**Thalwil**, Pfisterschüür

Dienstag 17.30–18.30 Uhr

**Volketswil**, Physiotherapie

Mittwoch 09.00–10.00 Uhr

**Wetzikon**, Heilpäd. Schule

Donnerstag 18.00–19.00 Uhr

# Sanftes Yoga

Yoga ist die älteste ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga kann unabhängig von Alter, Geschlecht und den körperlichen Voraussetzungen ausgeübt werden. Die regelmässige Praxis stärkt die körperliche Gesundheit und steigert das psychische Wohlbefinden.

Durch gezielte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation wird der Geist beruhigt, die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Yoga regt die bewusste Körperwahrnehmung an, aktiviert die Lebensenergie und ermöglicht das Finden innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Wir bieten verschiedene Yoga-Methoden mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Das Hatha Yoga konzentriert sich auf das Zusammenspiel von statischen und dynamischen Körperübungen (Asanas) zur Förderung der Beweglichkeit und der Kraft. Die angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) fördern die Konzentration und die innere Ruhe. Beim Vini Yoga werden Übungen aus den unterschiedlichen Yoga-Stilen integriert. Der Fokus liegt dabei auf der Anpassung der Übungen an die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

### Klassisches Yoga / Hatha Yoga

<b>Stadtkreis 1</b> , Löwenstrasse	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
<b>Stadtkreis 3</b> , Kalkbreite	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
<b>Stadtkreis 3</b> , KGH Wiedikon	Donnerstag	19.00–20.00 Uhr

### Vini Yoga

<b>Stadtkreis 1</b> , Löwenstrasse	Montag	09.00–10.00 Uhr
------------------------------------	--------	-----------------

# Diskushernie-Gymnastik

In der Diskushernie-Gymnastik lernen Sie in erster Linie Ihre Wirbelsäule zu entlasten, die Rückenmuskulatur zu stärken und sich im Alltag ergonomisch zu bewegen.

Mit einer gezielten Gymnastik stärken Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur und verhindern oder lindern Bandscheibenvorfälle. Durch die angeleiteten Übungen wird die Wirbelsäule ausreichend stabilisiert und mobilisiert. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und üben, sich wirkungsvoll zu entspannen.

## Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

### In Winterthur

Lektionen à 45 Minuten

**Praxis P. Mottier**

Montag

18.15–19.00 Uhr

### Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

**Pfäffikon**, Physiotherapie molki

Dienstag

17.45–18.30 Uhr

# Active Backademy – das Rückentraining

Active Backademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer.

Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und schulen Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten und Ihren Bedürfnissen angepassten Übungen. Sie trainieren Ihre Ausdauer und lernen, wie Sie Ihre Tätigkeiten in Beruf und Alltag ergonomisch und rückengerecht gestalten und wie Sie sich wirkungsvoll entspannen.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

<b>Stadtkreis 7</b> , Selbsthilfe Zürich	Montag	15.15–16.00 Uhr
<b>Stadtkreis 9</b> , Albisrieden	Montag	09.30–11.00 Uhr
<b>Stadtkreis 9</b> , Herrlig	Freitag	16.45–17.30 Uhr
<b>Stadtkreis 10</b> , Wärmebad Käferberg	Montag	17.45–18.30 Uhr
	Dienstag	08.45–10.15 Uhr

## In Winterthur

Lektionen à 45 Minuten

<b>Bäumli-Saal</b> , Rychenbergstrasse	Dienstag	16.45–17.30 Uhr
<b>Büelwiesen</b> , Schulhaus	Montag	18.15–19.00 Uhr
<b>Provivatis</b> , Pflanzschulstrasse	Donnerstag	18.35–19.20 Uhr

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

<b>Bülach</b> , Physiotherapie Neuhof	Donnerstag	18.00–18.45 Uhr
<b>Küsnacht</b> , Heslibach	Dienstag	15.45–16.30 Uhr
<b>Otelfingen</b> , Aula Schulhaus	Mittwoch	18.00–19.35 Uhr
<b>Pfäffikon</b> , Physiotherapie molki	Mittwoch	09.00–09.45 Uhr
<b>Richterswil</b> , Kath. Pfarreiheim	Donnerstag	08.30–10.55 Uhr
<b>Rüti</b> , Ferrach	Montag	16.45–17.30 Uhr
<b>Schlieren</b> , Grabenstrasse	Dienstag	18.15–19.00 Uhr
<b>Thalwil</b> , Pfisterschüür	Montag	17.00–18.45 Uhr
<b>Volketswil</b> , Physiotherapie	Donnerstag	09.30–10.15 Uhr



# Rückenwell – die Rückengymnastik

Im Rückenwell trainieren Sie die wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine aufrechte, aktive Haltung. Sie fördern die Koordination und das Gleichgewicht, dehnen Ihre Muskulatur und schulen die Beweglichkeit. Spezielle Techniken helfen Ihnen, sich nach dem Training zu entspannen.

## In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

<b>Stadtkreis 3</b> , Kalkbreite	Mittwoch	09.00–09.45 Uhr
<b>Stadtkreis 3</b> , KGH Wiedikon	Donnerstag	17.45–18.30 Uhr
<b>Stadtkreis 10</b> , Wärmebad Käferberg	Donnerstag	14.50–15.35 Uhr
<b>Stadtkreis 11</b> , GZ Oerlikon	Dienstag	09.00–09.45 Uhr

## Im übrigen Kanton

Lektionen à 45/50 Minuten

<b>Affoltern a. A.</b> , Pfarreizentrum	Dienstag	17.20–18.55 Uhr
<b>Affoltern a. A.</b> , Studio good-move	Mittwoch	10.00–10.45 Uhr
<b>Bülach</b> , ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch	09.50–10.35 Uhr
<b>Gossau</b> , Long Kung-Fu Schule	Dienstag	08.30–09.20 Uhr
	Dienstag	09.30–10.20 Uhr
<b>Meilen</b> , Dorf	Dienstag	17.10–17.55 Uhr
	Donnerstag	16.45–18.20 Uhr
<b>Seuzach</b> , seuzifit	Montag	17.15–18.45 Uhr
<b>Uster</b> , Benevita	Montag	17.00–17.45 Uhr
<b>Uster</b> , Let`s Go Fitness	Montag	08.15–09.00 Uhr
	Montag	09.15–10.00 Uhr
	Dienstag	14.00–14.45 Uhr
	Dienstag	17.00–17.45 Uhr
	Dienstag	18.00–18.45 Uhr



# Arthrosegymnastik

Gezielte Gymnastikübungen regen den Knorpelstoffwechsel in den Gelenken an.

Sie kräftigen kontrolliert Ihre Muskulatur und wirken somit der Entstehung und Ausweitung von Arthrose entgegen. Die bewusst niedrige Intensität der Kräftigungsübungen schont die Gelenke und fördert die Durchblutung. Sie schulen Ihre Koordination und das Gleichgewicht und lernen, wirkungsvoll zu entspannen.

## Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

### In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

**Stadtkreis 10**, Wärmebad Käferberg    Dienstag    10.15–11.00 Uhr

### Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

**Langnau a. A.**, Ref. Kirchgemeinde    Mittwoch    09.00–09.45 Uhr  
Mittwoch    10.00–10.45 Uhr

# Osteogym – die Osteoporose-gymnastik

Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor.

Mit gezielten Übungen erhöhen Sie Leistungsfähigkeit und Ausdauer, bekommen Freude an der Bewegung und stärken das Vertrauen in Ihren Körper. Eine aufrechte Haltung ist bei Osteoporose besonders wichtig. Diese erreichen Sie durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Sie schulen Atmung, Entspannung und Gleichgewicht und nehmen dadurch Ihren Körper besser wahr.

## Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

### In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

<b>Stadtkreis 1</b> , Neumarkt	Dienstag	15.30–17.00 Uhr
<b>Stadtkreis 6</b> , Paulus	Montag	09.05–09.50 Uhr
Training stehend/sitzend	Montag	10.00–10.45 Uhr
<b>Stadtkreis 9</b> , Albisrieden	Montag	11.00–11.45 Uhr
<b>Stadtkreis 10</b> , Wärmebad Käferberg	Donnerstag	14.00–14.45 Uhr

### In Winterthur

Lektionen à 45 Minuten

<b>Provivatis</b> , Pflanzschulstrasse	Donnerstag	17.45–18.30 Uhr
--	------------	-----------------

### Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

<b>Adliswil</b> , Stiftung SABA	Donnerstag	08.45–09.30 Uhr
<b>Thalwil</b> , Pfisterschüür	Dienstag	09.00–10.45 Uhr
<b>Uster</b> , Gesundheitspraxen Brunnenhof	Donnerstag	15.15–16.00 Uhr

# Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis

Ziel dieser Bewegungstherapie ist, die Muskulatur zu kräftigen sowie die Gelenkfunktion und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Sie führen gezielte und kontrollierte Anspannungs- und Kräftigungsübungen durch und wiederholen diese stetig. Sie steigern damit Kraft und Ausdauer. Ausserdem stabilisieren und entlasten Sie die geschädigten Gelenke. Sie schulen Körperwahrnehmung, Koordination, Gleichgewicht und üben schmerzreduzierende Entlastungsstellungen.

## Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung

**In der Stadt Zürich**

Lektionen à 50 Minuten

**Stadtkreis 8**, Schulthess Klinik

Dienstag

16.05–16.55 Uhr

# Weitere Angebote und Dienstleistungen

Durch Beratung, Veranstaltungen, Kurse und Broschüren informieren wir Sie über die vielen Krankheitsbilder unter dem Sammelbegriff rheumatische Erkrankungen.

- Aktiv-Ferienwochen
- Ausflüge und Veranstaltungen
- Workshops (z.B. Feldenkrais)
- Erzählcafé – Erzähltradition aufleben lassen
- Singen in der Gruppe
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen, vor Ort und online
- Gesundheits-Forum
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens
- Kostenlose Broschüren und Merkblätter mit Tipps zur Vorbeugung und Behandlung
- ergonomische Hilfsmittel (Beratung und Verkauf)
- Informationsmagazin «forumR» – mit Mitgliedschaft kostenlos
- Verkauf von Publikationen

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Kanton Zürich Caritas



**KulturLegi**  
Kanton Zürich

# Sozialberatung

Ihre persönlichen Anliegen sind uns wichtig. Unser Team aus Fachleuten berät Sie individuell und kostenlos.

**Was können Sie von der Sozialberatung erwarten?  
Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Themen:**

- **Gesundheit** Wenn Ihnen Schmerzen den Alltag schwer machen, helfen wir weiter. Sie erhalten Antworten auf alle Fragen rund um die Gesundheit. Das Wissen über Entstehung und Natur einer Erkrankung trägt dazu bei, die Situation besser zu bewältigen und Beschwerden vorzubeugen. Profitieren Sie auch von unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen.
- **(Sozial-) Versicherungen** Bei Fragen zu Ihren (Sozial-) Versicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistung, Pensionskasse, Krankenkasse, Unfallversicherung sowie Krankentaggeldversicherung beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Korrespondenz.
- **Arbeit** Stossen Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf wenig Verständnis für Ihre gesundheitliche Situation? Wir unterstützen Sie. Auch bei Fragen rund um das Arbeitsrecht und die Kommunikation mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber beraten wir Sie gerne.
- **Weitere Anliegen** Bei persönlichen Anliegen beraten und unterstützen wir Sie. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

**Telefon 044 405 45 30**

**E-Mail [gesundheit@rheumaliga-zza.ch](mailto:gesundheit@rheumaliga-zza.ch)**

# Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt

Bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität im Mittelpunkt. Gesunde Menschen werden durch Prävention und Information darin unterstützt, ihre Gesundheit zu erhalten. Menschen mit eingeschränkter Gesundheit lässt die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau durch medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen Hilfe zukommen. Dieses Engagement ist nur möglich dank einer breiten Basis an Mitgliedern.

## Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich

- |                     |               |         |
|---------------------|---------------|---------|
| • Einzelmitglied    | Jahresbeitrag | CHF 50  |
| • Kollektivmitglied | Jahresbeitrag | CHF 200 |
| • Gönnermitglied    | Jahresbeitrag | CHF 300 |

Mitglieder profitieren von reduzierten Preisen bei unseren Ausflügen und Veranstaltungen.

## Gutes tun, das bleibt

Möchten Sie spenden oder können Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Informieren Sie sich, wie Sie unser Engagement ermöglichen können.

**Postkonto 80-33440-7**

**IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7**

**Jetzt mit TWINT spenden!**

 QR-Code mit der TWINT App scannen

 Betrag und Spende bestätigen





**Ihre Spende  
in guten Händen.**

# Team



*Catherine Bass*



*Nicole Ramos*



*Monika Pfister*



*Dominique Schwank*



*Silvia Rothaug*



*Rahel Dohner*



*Fulya Zafer*



*Lea Petermann*



*Franziska Huwyler*



*Tamara Hermann*



*Karin Wettstein*



*Monika Kneubühl*



*Sabrina Heyder*



*Astrid Jaeger*



*Brigitte Uhlmann*

## Sie möchten mehr erfahren?

**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

