



# Bewegungskurse

## Kanton Aargau

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>Bewegung im Wasser</b>	<b>5</b>
Aquacura – das sanfte Wassertraining	5
Aquawell – das Wassertraining	6
<b>Trockenkurse</b>	<b>7</b>
Easy Dance	7
Osteogym – die Osteoporosegymnastik	8
Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte	9
Rückenwell – die Rückengymnastik	10
Sanftes Vini-Yoga	11
<b>Weitere Angebote und Dienstleistungen</b>	<b>12</b>
<b>Sozialberatung</b>	<b>13</b>
<b>Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt</b>	<b>14</b>
<b>Team / Kontakt</b>	<b>15</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 tagsüber und abends
- Fortlaufende Quartalskurse mit wöchentlichen Lektionen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse
- Hohes Niveau durch qualifizierte Kursleitende
- **Für die Bewegungskurse in den Kantonen Zürich und Zug 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: Unseren Kursen tragen dazu bei 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: Einsteiger\*innen Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

## Kosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

CHF 12 – CHF 24

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer.

## Anmeldung und weitere Auskünfte

Telefon 044 405 45 55 | E-Mail [kurse@rheumaliga-zza.ch](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

# Aquacura – das sanfte Wassertraining

Im Aquacura steht die sanfte Bewegung mit gezielter Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung im Vordergrund.

Zusätzlich wird das Herzkreislauf-System angeregt und durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt. Sie befinden sich dabei immer in stehetiefem Wasser. Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihre Mobilität eingeschränkt ist oder Sie ganz einfach sanfte, besonders gelenkschonende und wohltuende Gymnastik im Wasser schätzen. Nach Verletzungen und Operationen ist Aquacura ein ideales Aufbautraining.

## Zusätzliche Information

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

Lektion à 30 Minuten

**Bremgarten**, St. Josef-Stiftung

Mittwoch 16.15–16.45 Uhr

**Schinznach-Bad**, AarReha

Donnerstag 17.40–18.10 Uhr



# Aquawell – das Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im stehetiefen Wasser statt.

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und erfahren bewusst die positiven Eigenschaften des Wassers. Aquawell eignet sich für Sie, wenn Sie mit gelenkschonenden Übungen eine effektive Trainingsform suchen, um Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit zu trainieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Wärme und Auftrieb im Wasser schenken zudem Wohlbefinden und Entspannung.

## Zusätzliche Information

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

Lektionen à 40/45 Minuten

<b>Aarau</b> , zeka	Mittwoch	12.00–12.45 Uhr
<b>Bad Zurzach</b> , Therme Zurzach*	Mittwoch	18.10–18.50 Uhr
<b>Bremgarten</b> , St. Josef-Stiftung	Mittwoch	16.45–17.30 Uhr
	Mittwoch	17.30–18.15 Uhr
<b>Menziken</b> , Therapiebad Spital	Donnerstag	17.15–18.00 Uhr
<b>Schinznach-Bad</b> , AarReha	Donnerstag	18.15–19.00 Uhr
	Donnerstag	19.05–19.50 Uhr
<b>Strengelbach</b> , Stiftung azb	Mittwoch	17.40–18.25 Uhr
	Mittwoch	18.30–19.15 Uhr

\* Kurskosten plus 80 % vom Einzeleintritt im Thermalbad

# 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.

## Lektionen à 60 Minuten

<b>Aarau</b> , Alegria	Dienstag	14.00–15.00 Uhr
<b>Laufenburg</b> , kultSCHÜÜR	Dienstag	10.00–11.00 Uhr
<b>Rheinfelden</b> , ref. Kirche	Mittwoch	10.45–11.45 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

Lektion à 50 Minuten

Rüthhof, Zentrum Arche

Donnerstag 10.10–11.00 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.

Lektion à 60 Minuten

**Rütihof**, Zentrum Arche

Donnerstag 09.00–10.00 Uhr



# Rückenwell – die Rückengymnastik

Im Rückenwell wärmen Sie sich zu rhythmischer und angenehmer Musik auf und mobilisieren so den ganzen Körper.

Sie trainieren 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.

Lektion à 60 Minuten

**Zofingen**, Freizeitanlage Spittelhof    Freitag    08.45–09.45 Uhr



# Sanftes Vini-Yoga

Vini Yoga wird von Frauen und Männern aller Altersgruppen praktiziert.

Die Asanas (Körperhaltungen) sind individuell an die Personen angepasst, mit all den Gegebenheiten, die sie mitbringen. Die Bewegungen erfolgen im sanften und fließenden Rhythmus des Atems. Körper, Atem und Geist sollen sich harmonisch miteinander verbinden. Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Achtsamkeit werden gefördert und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

Lektionen à 60 Minuten

**Aarau**, Alegria

Montag

09.15 – 10.15 Uhr



# Weitere Angebote und Dienstleistungen

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

- Sozialberatung
- Aktiv-Ferien
- 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»
- Verkauf von Publikationen

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Aargau Caritas



# 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 [beratung@rheumaliga-zza.ch](mailto:beratung@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.

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und ihre Angehörigen erhalten konkrete Unterstützung und Möglichkeiten, sich zu informieren: Beratung zu Gesundheitsfragen, Sozialberatung, ein vielfältiges Angebot an Bewegungskursen, Hilfsmittel, Informationsbroschüren, Veranstaltungen, Fachreferate. Durch eine Mitgliedschaft tragen Sie dazu bei, dass die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau diese Dienstleistungen anbieten kann.

## 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

