



# Bewegungskurse

## Kanton Zug

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>Wasserkurse</b>	<b>5</b>
Aquajogging – das Laufen im Wasser	5
Aquawell – das Wassertraining	6
Aquacura – das sanfte Wassertraining	7
<b>Trockenkurse</b>	<b>8</b>
Active Backademy – das Rücktraining	8
Rückenwell - die Rückengymnastik	9
Med. Qi Gong – die sanfte Bewegung	10
Sanftes 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</b>	<b>15</b>
<b>Kontakt</b>	<b>16</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 Quartals- und Semesterkurse mit wöchentlichen Lektionen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse
- Hohes Niveau durch qualifizierte Kursleitende

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 21 – CHF 24

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (30/45/60 Min.).

## Anmeldung und weitere Auskünfte

Telefon 044 405 45 55

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

# Aquajogging – das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.

Sie lernen fünf Grundschritte und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Aquajogging verbessert Haltung und Körperwahrnehmung und fördert das Wohlbefinden.

## Zusätzliche Informationen

- Der Gurt für den Auftrieb wird von der Rheumaliga zur Verfügung gestellt
- Schwimmkenntnisse sind von Vorteil

Lektionen à 45 Minuten

**Zug**, Hallenbad Herti

Freitag

15.45–16.30 Uhr



# Aquawell – das Wassertraining

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

Mit abwechslungsreichen Gymnastikübungen 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. Die Wärme und der Auftrieb im Wasser schenken zudem Wohlbefinden und Entspannung.

## Zusätzliche Information

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

## Lektionen à 45 Minuten

<b>Baar</b> , Sonnenberg	Montag	16.15–17.00 Uhr
	Montag	17.00–17.45 Uhr
	Montag	17.45–18.30 Uhr
<b>Baar</b> , Zuwebe	Donnerstag	08.45–09.30 Uhr
	Donnerstag	09.30–10.15 Uhr
<b>Oberägeri</b> , Zentrum Ländli	Donnerstag	13.00–13.45 Uhr
	Donnerstag	13.45–14.30 Uhr

# Aquacura – das sanfte Wassertraining

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

Zusätzlich wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt. Sie befinden sich dabei immer in stehendem 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

Lektionen à 30 Minuten

**Baar**, Zuger Kantonsspital

Montag	17.00–17.30 Uhr 17.30–18.00 Uhr
Mittwoch	17.00–17.30 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.

Lektionen à 45 Minuten

<b>Baar</b> , Shinson Hapkido	Mittwoch	19.15–20.00 Uhr
<b>Zug</b> , Freizeitanlage Loreto	Dienstag	16.30–17.15 Uhr
<b>Zug</b> , Guthirt	Montag	18.00–18.45 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.

Lektionen à 45 Minuten

**Unterägeri**, Schönenbühl

Montag 17.15 –18.00 Uhr

Montag 18.00–18.45 Uhr



# Med. Qi Gong – die sanfte Bewegung

Medizinisches 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.

Lektionen à 60 Minuten

**Steinhausen**  
MOVE raum für bewegung

Mittwoch 10.00–11.00 Uhr



# Sanftes Yoga

Dieses sanfte klassische Yoga fokussiert das Zusammenwirken von dynamischen Körperübungen (Asanas), angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeit.

Die Bewegungen erfolgen im sanften und fließenden Rhythmus des Atems. Körper, Atem und Geist sollen sich harmonisch miteinander verbinden. Das regelmässige Üben beruhigt die Gedanken, führt zu einer bewussteren Wahrnehmung und zu wirkungsvoller Entspannung von Körper und Geist. Muskulatur und Knochen werden gestärkt, die Gelenke beweglich gehalten und Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt. Yoga steigert die Vitalität und hilft Klarheit im Alltag zu erlangen. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit, mehr Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Lektionen à 60 Minuten

**Baar**, Pavillon Bahnmatt

Dienstag

10.15–11.15 Uhr



# Weitere Angebote und Dienstleistungen

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

- 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»

Die Rheumaliga ist  
Angebotspartnerin der  
KulturLegi Zentralschweiz Caritas



**KulturLegi**  
Zentralschweiz

# 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



3.2.25/ds