

bitte  
frankieren

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich  
Tel. 044 405 45 50  
info@rheumaliga-zza.ch  
www.rheumaliga.ch/zza

Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau.

Bitte geben Sie die Lieferadresse auf der Rückseite an.

**Ich bestelle folgende Produkte:**

- Bleiben Sie fit & beweglich  
Faltblatt, kostenlos (D1001)
- Ihrem Rücken zuliebe  
Faltblatt, kostenlos (D 1030)
- Ihren Gelenken zuliebe - fünf Prinzipien für den Alltag  
Broschüre, kostenlos (D 350)
- Hilfsmittel 2023/24 – Kleine Helfer, grosse Wirkung  
Katalog, kostenlos (D 003)
- forumR  
Probeexemplar Rheumamagazin, kostenlos (CH 304)
- Gutes tun, das bleibt.  
Testament-Ratgeber, kostenlos (D 009)
- Balance-Igel  
CHF 55.05 (Art.-Nr. 0020)

Bestellung mit Unterschrift bestätigen: \_\_\_\_\_

**Fachpartner:**



**Mit freundlicher Unterstützung von:**



Eptinger Mineralwasser

# Bewusst bewegt

## Aktiv durch den Alltag

### Öffentlicher Gesundheitstag Eintritt frei

Mittwoch, 11. September 2024  
aarReha Schinznach, Schinznach-Bad

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo







### \* Informationen zu den Schnupperkursen

Die Schnupperkurse Qi Gong und Easy Dance finden zeitgleich statt, wobei beide Kurse zwei Mal durchgeführt werden. Die Teilnehmer\*innen werden vor Ort in zwei Kursgruppen eingeteilt.

Turnkleidung ist nicht erforderlich – bequeme Kleidung ist jedoch von Vorteil. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



**Balance-Igel**  
Gleichgewichtstraining mit  
Massageeffekt  
CHF 55.05, gratis Versand

[rheumaliga-shop.ch](http://rheumaliga-shop.ch)

## Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Mittwoch, 11. September 2024 aarReha Schinznach, Schinznach-Bad

	Programm
13.30	Türöffnung
13.30 – 14.00	Infostände und Beratung
14.00 – 14.10	Eröffnung Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau und Cristoffel Schwarz, Direktor aarReha Schinznach
14.10 – 15.00	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Mathias Lehner, dipl. Physiotherapeut und Leiter Therapien, aarReha Schinznach
15.00 – 15.30	Pause – Infostände und Beratung
15.30 – 15.50	Schnupperkurs 1*: Qi Gong Marko Nedeljkovic, Kursleiter der Rheumaliga  Schnupperkurs 2*: Easy Dance Martina Löchle-Gerstner, Kursleiterin der Rheumaliga
15.50 – 16.00	Pause
16.00 – 16.20	Schnupperkurs 1 und 2* Anschliessend Abschluss im jeweiligen Raum

### Ort

aarReha Schinznach, Badstr. 55, 5116 Schinznach-Bad

### Anreise

- Ab Bahnhof Schinznach-Bad ca. 15 Gehminuten
- Ab Bahnhof Brugg mit Bus Nr. 368 bis Haltestelle «Kurzentrums»

## Wettbewerb Mitmachen und gewinnen

Einsendeschluss: 31. Oktober 2024

### Welches Training kann man mit dem Balance-Igel absolvieren?

- Krafttraining
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauertraining

### 1. Preis: 3 Übernachtungen für 2 Personen im SWISS HOLIDAY PARK in Morschach, Schwyz



Geniessen Sie einige entspannte Tage in der Innerschweiz. Offeriert von der SWISS HOLIDAY PARK AG.

### 2. Preis: 2 x Hüsler Nest Zudecke nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 470. Offeriert von Hüsler Nest.



Gute Nacht. Guten Tag.

### 3. Preis: 2 x Hüsler Nest Kopfkissen nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 250. Offeriert von Hüsler Nest.

Ich nehme am Wettbewerb teil.

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Strasse / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre. Pro Person nur ein Talon. Gewinner\*innen werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barzahlung sind ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende und Partnerorganisationen der Rheumaliga Schweiz sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Rheumaliga Schweiz kann angegebene Daten speichern, für Informationszwecke nutzen und in diesem Zusammenhang an Dritte übermitteln. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb anerkennen die Teilnehmenden diese Bedingungen. Die Rheumaliga Schweiz bearbeitet die persönlichen Daten gemäss dem Datenschutzgesetz. Weitere Informationen finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/datenschutz](http://www.rheumaliga.ch/datenschutz).