

bitte  
frankieren

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Rheumaliga Luzern und Unterwalden  
Bewusst bewegt



Rheumaliga Luzern und Unterwalden  
Dornacherstrasse 14  
6003 Luzern  
Tel. 041 220 27 95  
rheuma.luuw@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/ luownw

Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga Luzern und Unterwalden.

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

Freitag, 13. September 2024  
Pestalozzi Saal/Foyer, Stans

Rheumaliga Luzern und Unterwalden  
Bewusst bewegt



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





### \* Informationen zu den Schnupperkursen

Die Schnupperkurse Arthrose Gymnastik (Knie und Hüfte) und Osteoporose Gymnastik 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

## Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Freitag, 13. September 2024 Pestalozzi Saal/Foyer, Stans

	Programm
16.45	Türöffnung
17.00 – 17.15	Eröffnung Michaela Fuchs, Präsidentin der Rheumaliga Luzern und Unterwalden
17.15 – 18.00	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Urs Keiser, dipl. Physiotherapeut FH
18.00 – 18.15	Pause – Infostände und Beratung
18.15 – 18.40	Schnupperkurs 1*: Arthrose Gymnastik Martina Amstutz, Physiotherapeutin FH
	Schnupperkurs 2*: Osteoporose Gymnastik Nicole Tanner, Physiotherapeutin HF
18.40 – 18.50	Pause
18.50 – 19.15	Schnupperkurs 1 oder 2*
19.15 – 19.30	Fragerunde und Diskussion

### Ort

Pestalozzi Saal/Foyer, Pestalozziweg 1, 6370 Stans

### Anreise

- Nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Stans entfernt
- Kostenpflichtige Aussenparkplätze am Veranstaltungsort vorhanden, alternativ Bahnhofparking Stans

## 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).