

bitte
frankieren

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt



Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen
Tel. 071 688 53 67
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga Thurgau.

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

Montag, 9. September 2024
Katholisches Pfarreizentrum, Weinfelden

Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt



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





* Informationen zu den Schnupperkursen

Die Schnupperkurse Tai Chi und Feldenkrais 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 Montag, 9. September 2024 Katholisches Pfarreizentrum, Weinfelden

	Programm
13.30	Türöffnung
13.00 – 13.30	Infostände und Beratung
13.30 – 13.35	Eröffnung Dr. med. Werner Sutter, Präsident Rheumaliga Thurgau
13.35 – 14.05	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Dr. med. Werner Sutter
14.05 – 14.10	Erklärung des Ablaufs
14.15 – 14.45	Schnupperkurs 1*: Tai Chi Ralph Dinkel, Instruktor SMART-academy
	Schnupperkurs 2*: Feldenkrais Franziska Ochsner, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
14.45 – 14.55	Pause und Infostände
14.55 – 15.25	Schnupperkurs 1 oder 2*
15.25 – 16.15	Abschluss im Plenum Fragerunde und Diskussion, Infostände und Beratung, Apéro

Ort

Katholisches Pfarreizentrum,
Freiestrasse 13, 8570 Weinfelden

Anreise

Vom Bahnhof 500 m entfernt.

Beschränkte Anzahl Parkplätze um das Pfarreizentrum vorhanden.

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.