



Bewegungskurse im Kanton Aargau

Rhythmus, Gleichgewicht, Muskelkraft oder
Entspannung: Wählen Sie einen Kurs, der Sie bewegt!
Bei uns finden Sie die Bewegung, die Ihnen entspricht
und Sie Ihren Körper besser wahrnehmen lässt.

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu unseren Bewegungskursen	4
Was erwartet Sie in unseren Kursen?	5
Bewegung im Wasser	6
Aquawell – Das Wassertraining	6
Aquacura – Das sanfte Wassertraining	8
Trockenkurse	9
Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen	9
Personal Training	10
Pilates – Die Kraft aus der Mitte	11
Rückenwell – Die Rückengymnastik	12
Sanftes Vini-Yoga	13
Weitere Angebote und Dienstleistungen	14
Kontakt	20

Die Rheumaliga ist seit 2022
Angebotspartnerin der
KulturLegi Aargau Caritas



KulturLegi
Aargau

Informationen zu unseren Bewegungskursen

Sich bewegen! Unser Kursangebot, ob therapeutisch oder vorbeugend, richtet sich an alle. Und dass es auch Spass macht, dafür sorgen unsere motivierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter. Denn ihr Ziel ist es zu vermitteln, dass gelenkschonende Bewegung nicht nur gut tut, sondern auch Freude bereitet.

Und darum sind unsere Kurse für Sie besonders attraktiv:

- Kurse **tagsüber und abends**
- Fortlaufende Semesterkurse mit wöchentlichen Lektionen
- **Kostenlose Probelektion** (nach Voranmeldung)
- **Einstieg jederzeit möglich**, auch **ohne Vorkenntnisse**
- Kurse zu **fairen Preisen** in bester Qualität
- Die Wassertemperatur beträgt rund 30 °C
- Kompetente und freundliche Beratung
- **Qualifizierte Kursleitende** mit einer Fachausbildung in den vorbeugenden und dipl. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in den therapeutischen Kursen
- **Hohes Niveau** durch ständige Qualitätskontrollen und Fortbildungen unserer Kursleitenden

Gleichwohl, 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.

Machen Sie mit!

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, das Ihren Bedürfnissen entspricht und den gewünschten Nutzen im Alltag bringt. Ob durch sanftes oder forderndes Training.

Unseren Bewegungskursen ist gemeinsam, dass sie dazu beitragen, muskuloskelettalen 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: Einsteigerinnen, Einsteiger und Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

Kosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 18 – CHF 21
Nichtmitglieder	CHF 21 – CHF 24

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer.

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 40/45 Minuten

Aarau , zeka	Dienstag	20.00–20.45 Uhr
Bad Zurzach , Thermalbad*	Mittwoch	18.10–18.50 Uhr
Bremgarten , St. Josef-Stiftung	Mittwoch	16.50–17.30 Uhr
	Mittwoch	17.35–18.15 Uhr

* Kurskosten (Mitglieder CHF 9, Nichtmitglieder CHF 12) plus 80 % vom Einzeleintritt im Thermalbad.

Menziken , Therapiebad Spital	Donnerstag	17.15–17.55 Uhr
	Donnerstag	18.05–18.45 Uhr

Zofingen , Spital Zofingen	Mittwoch	17.40–18.25 Uhr
	Mittwoch	18.30–19.15 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

Lektion à 30 Minuten

Bremgarten, St. Josef-Stiftung

Mittwoch 16.15–16.45 Uhr

Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen

Mit sehr langsamen Bewegungen schulen Sie die Wahrnehmung Ihres Körpers. Sie verbessern Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination und lernen Ihre Bewegungsmuster kennen und verändern.

Im Feldenkrais stehen alltägliche Bewegungen im Vordergrund. Sich aufrichten, sich drehen, stehen oder gehen sind Bestandteile einer vielfältigen und abwechslungsreichen Lektion. Durch bewusst und spielerisch ausgeführte Abläufe nehmen Sie Ihren Körper besser wahr, erweitern den Bewegungsradius und speichern neue Bewegungsmöglichkeiten im Gehirn ab. Mit einer natürlichen Atmung lernen Sie, beim Ausführen der Bewegungen auf die Qualität und den Bewegungsfluss zu achten. Durch den bewussten Umgang mit Ihrem Körper steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Lektion à 60 Minuten

Wettingen, Yogaschule Ananda

Donnerstag 12.00–13.00 Uhr



Personal Training

Nordic Walking

Bei Nordic Walking ist die Gelenkbelastung gering, da die Aufprallkräfte bei jedem Schritt nicht sehr stark ausfallen. Beim Gehen mit Stöcken verteilt sich das Körpergewicht zusätzlich auf Arme und Oberkörper, dadurch werden Gelenke und Wirbelsäule wirksam entlastet. Ein Ausdauersport für Menschen mit einer muskuloskelettalen Erkrankung und Personen, die vorbeugend etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen.

Krafttraining

Regelmässiges Krafttraining ist sehr wertvoll, um die wichtige Beinkraft im Alter zu erhalten. Ebenso gilt es die Schnellkraft zu trainieren, um Stürzen und Unfällen vorzubeugen. Mit Krafttraining können Sie die Mobilität und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Ebenso ist Krafttraining für den Ausdauersport sehr empfehlenswert.

Entspannung

Der Alltag beansprucht und Entspannung ist angesagt. Tägliche Entspannung kann helfen, Stresssymptome von vornherein zu verhüten oder bereits vorhandene Stresssymptome wie funktionelle Körperbeschwerden oder psychische Beschwerden zu lindern oder vollständig zu kurieren. Ziel ist es, die Balance zwischen Spannung und Entspannung wahrzunehmen und geistige und physische Stabilität zu erlangen.

Sind Sie an Nordic Walking, Krafttraining und Entspannung interessiert? Ein ausgebildeter Personal Trainer begleitet Sie individuell und stellt ein geeignetes Programm nach Ihren Bedürfnissen zusammen. Sie bestimmen, welches Angebot Sie ausprobieren und wann und wo Sie in dieses eingeführt werden.

Kosten (exkl. MwSt.) pro Lektion à 75 Minuten

Einzellektion		Zwei Personen	
Mitglieder	CHF 120	Mitglieder	CHF 220
Nichtmitglieder	CHF 140	Nichtmitglieder	CHF 260

Pilates – Die Kraft aus der Mitte

Die Pilates Methode, nach Joseph Hubertus Pilates, ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fliegend miteinander verbindet.

Im Zentrum aller Übungen ist das Training der Stütz Muskulatur. Ein regelmässiges Training verhilft Ihnen zu einer besseren Körperwahrnehmung und zu Wohlbefinden.

Lektion à 60 Minuten

Aarau, Alegria Tanz- und
Bewegungsraum

Montag 10.20–11.20 Uhr



Rückenwell – Die Rücken-gymnastik

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 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 09.00–10.00 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

Zofingen, Freizeitanlage Spittelhof Montag 09.15–10.15 Uhr
Freitag 10.15–11.15 Uhr

Aarau, Alegria Montag 09.15–10.15 Uhr



Weitere Angebote und Dienstleistungen

Durch Beratung und mit verschiedensten Veranstaltungen, Kursen und Broschüren informieren wir Sie über die vielen Krankheitsbilder unter dem Sammelbegriff muskuloskelettale Erkrankungen.

- Aktiv-Ferienwochen
- Ausflüge
- Erzählcafé
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens. Diese Veranstaltungen werden im Modulsystem wunschgemäß zusammengestellt
- Kostenlose Broschüren und Merkblätter mit Tipps zur Vorbeugung und Behandlung
- Informationsmagazin «forumR» – mit Mitgliedschaft unentgeltlich
- Verkauf von Publikationen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Firmenkurse) im Modulsystem, wunschgemäß zusammengestellt
- Mitwirkung an Fachmessen und Ausstellungen



Sozialberatung

Ihre persönlichen Anliegen nehmen wir ernst. Unser Team aus Fachleuten berät Sie individuell und kostenlos.

Was können Sie von der Sozialberatung erwarten?

Unsere Sozialarbeitenden nehmen sich Zeit für Sie und 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 zur Vorbeugung und Bewältigung bei. Fragen Sie auch nach unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen.
- **(Sozial-) Versicherungen** Wir beraten Sie bei Fragen zu Ihren (Sozial-)Versicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistung, Pensionskasse, Krankenkasse, Unfallversicherung sowie Krankentaggeldversicherung und unterstützen Sie bei der Korrespondenz.
- **Arbeit** Wir unterstützen Sie, wenn Sie am Arbeitsplatz auf wenig Verständnis für Ihre gesundheitliche Situation stossen. Auch bei Fragen rund um das Arbeitsrecht und die Kommunikation mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber beraten wir Sie gerne.
- **Persönliche Anliegen** All Ihre persönlichen und familiären Anliegen können Sie bei uns anbringen. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

Das Beratungsteam ist gerne für Sie da

Rufen Sie uns an, kommen Sie vorbei oder schreiben Sie uns.

- **Telefon**
Gesundheits-Telefon (Normaltarif) 0840 408 408
- **E-Mail**
gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- **Live Chat**
über rheumaliga.ch/zza/beratung
jeweils Montag bis Freitag
von 14.30–16.30 Uhr



Nicole Anderhub



Rahel Dohner



Fulya Çelebi



Tamara Hermann



Franziska Huwyler

Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt

Die Rheumaliga hat zum Ziel, den Gesundheitszustand von Menschen mit Rheuma bzw. muskuloskelettalen Erkrankungen zu verbessern, muskuloskelettalen Erkrankungen vorzubeugen sowie deren Folgen zu mildern. Die Organisation lässt sich dabei von den anerkannten Grundsätzen der medizinischen Wissenschaft und der Sozialen Arbeit leiten.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich

- Einzelmitgliedschaft Jahresbeitrag CHF 50.00
- Gönnermitgliedschaft Jahresbeitrag CHF 300.00
- Juristische Person Jahresbeitrag CHF 200.00

Wir vertreten Ihre Interessen und informieren Sie regelmässig über neue Angebote und Aktivitäten. Durch eine Mitgliedschaft profitieren Sie von günstigeren Preisen.

Gutes tun, das bleibt

Möchten Sie spenden oder können Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Gerne senden wir Ihnen unseren Testament-Ratgeber zu. Informieren Sie sich, wie Sie unser Engagement ermöglichen können.

Postkonto 80-33440-7
IBAN CH88 0900 8003 3440 7



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Team



Catherine Bass



Nicole Anderhub



Monika Pfister



Dominique Schwank



Silvia Rothaug



Rahel Dohner



Fulya Çelebi



Lea Petermann



Franziska Huwyler



Tamara Hermann



René Willi



Monika Kneubühl



Sabrina Heyder



Astrid Jaeger

**Sie möchten mehr erfahren?
Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!**

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten