



---

### **Rückenwell – Die Rückengymnastik**

Im Rückenwell trainieren Sie 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.

Freitag, 9.00-10.00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich

---

### **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.

Freitag, 10.15-11.15 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich

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

#### **Kontakt:**

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
044 405 45 55  
kurse.zh@rheumaliga.ch

[rheumaliga.ch/zza](https://www.rheumaliga.ch/zza)

Link → [https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/ZH\\_Dokumente/Kurse/KantonAargau.pdf](https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/ZH_Dokumente/Kurse/KantonAargau.pdf)