



Wasserkurse Kanton Zürich

Ausdauertraining und sanfte
Bewegungsübungen im Wasser.

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu unseren Bewegungskursen	4
Was erwartet Sie in unseren Kursen?	5
Welcher Wasserkurs passt für Sie?	6
Aquacura – das sanfte Wassertraining	6
Aquajogging – das Laufen im Wasser	7
Aquakombi – Wassertraining schwebend/stehend	9
Aquawell – das Wassertraining	10
Weitere Angebote und Dienstleistungen	13
Sozialberatung	14
Ihre Unterstützung ist wertvoll	15
Kontakt	16

Information zu unseren Bewegungskursen

Regelmässige Bewegung ist wichtig und gesund. Jeder Mensch hat unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse. Unser vielfältiges Bewegungsangebot hält für alle etwas bereit.

Darum sind unsere Kurse besonders attraktiv

- Kleine Gruppen für individuelle und gezielte Betreuung
- Regelmässige Bewegung in beständigen Gruppen
- Qualifizierte und sozialkompetente Kursleitende
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten als Kursleitung der therapeutischen Kurse
- Spezielle Aufbaukurse nach Operationen oder längeren Bewegungspausen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse

Für Bewegungskurse in Ihrer Nähe fragen Sie bitte nach den Detailprogrammen.

Bewegung tut Körper und Gemüt gut: Sie kräftigt die Muskulatur, steigert die Beweglichkeit, verbessert die Balance und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zudem setzt Bewegung Glückshormone frei, schenkt Lebensfreude und ermöglicht in der Gruppe schöne Begegnungen und ein freudiges Miteinander. Für all das engagieren sich unsere Kursleitenden in jeder Lektion.

Was erwartet Sie in unseren Wasserkursen?

Der natürlich Auftrieb im Wasser ermöglicht ein gelenk- und bänderschonendes Training. Die Bewegung im Wasser regt die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes an, dehnt, kräftigt und lockert die Muskulatur, unterstützt die Entspannung und fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unsere Wasserkurse unterstützen Sie dabei, rheumatischen 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 und der Atemmuskulatur
- Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- Freude an der Bewegung

Zielgruppe

Egal für welchen Kurs Sie sich entscheiden: Einsteiger*innen sowie Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

Kosten (exkl. MwSt.)

Pro Lektion CHF 14 – CHF 23

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (30/40/45 Min.). Zudem wird bei einzelnen Bädern vor Ort ein separater Badeintritt verlangt.

Aquacura – das sanfte Wassertraining

Im Aquacura steht die sanfte Bewegung mit gezielter Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung im Vordergrund.

Zusätzlich wird das Herzkreislauf-System angeregt und durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt. Sie befinden sich dabei immer in stehetiefem 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

In der Stadt Zürich

Lektionen à 30 Minuten

Stadtkreis 10, Käferberg

Montag	17.00–18.00 Uhr
Dienstag	15.00–16.30 Uhr
Mittwoch	08.00–11.00 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 30 Minuten

Horgen, Bergli

Montag	17.30–19.00 Uhr
--------	-----------------

Wetzikon, Heilpäd. Schule

Montag	18.00–19.00 Uhr
--------	-----------------

Winterthur, Brühlgut Stiftung

Dienstag	17.00–18.00 Uhr
----------	-----------------

Winterthur, Konradhof

Mittwoch	09.30–10.30 Uhr
----------	-----------------

Zollikerberg, RehaClinic

Mittwoch	10.00–10.30 Uhr
----------	-----------------

Aquajogging – das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.

Sie lernen fünf Grundschriffe und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Aquajogging verbessert Haltung und Körperwahrnehmung und fördert das Wohlbefinden.

Zusätzliche Informationen

- Der Gurt für den Auftrieb wird von der Rheumaliga zur Verfügung gestellt
- Schwimmkenntnisse sind von Vorteil



Aquakombi – das Wassertraining schwebend und stehend

Aquakombi ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen sowie im stehtiefen Wasser. Es ist eine Kombination aus Aquajogging und Aquawell.

In der Stadt Zürich

Stadtkreis 1, City Hallenbad
Stadtkreis 2, Tannenrauch

Stadtkreis 3, Aemtler
Stadtkreis 7, Looren
Stadtkreis 9, Altweg
Stadtkreis 9, Grünau
Stadtkreis 10, Käferberg

Lektionen à 40/45 Minuten

Mittwoch	13.30–14.15 Uhr
Mittwoch	16.15–17.00 Uhr
Mittwoch	18.00–18.45 Uhr
Mittwoch	18.45–19.30 Uhr
Mittwoch	17.45–18.30 Uhr
Montag	12.25–13.10 Uhr
Donnerstag	18.45–19.30 Uhr
Montag	15.30–16.15 Uhr
Montag	18.00–20.15 Uhr
Donnerstag	17.00–19.00 Uhr

Sie lernen fünf Grundschriffe im Tiefwasser und trainieren wirkungsvoll Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den Gurt getragen, wird die Wirbelsäule stark entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Der Wechsel vom tiefen ins stehtiefe Wasser eröffnet zahlreiche weitere Übungsvariationen. Sie trainieren nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und erfahren bewusst die positiven Eigenschaften des Wassers. Auftrieb, Widerstand und Wärme des Wassers ermöglichen ein gelenkschonendes und gezieltes Training – individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Aquakombi verbessert die Haltung und Körperwahrnehmung und fördert das Wohlbefinden.

Lektionen à 30/45 Minuten

Stadtkreis 7, Looren
Stadtkreis 10, Käferberg

Mittwoch	17.00–17.45 Uhr
Montag	16.15–17.00 Uhr
Dienstag	08.30–11.00 Uhr

Im übrigen Kanton

Adliswil, Hallenbad im Tal
Bauma, Altlandenberg
Dietikon, Luberzen
Hinwil, Breite
Küsnacht, Heslibach
Oberrieden, Pünt
Otelfingen, Bühl
Rüti, Widacher
Uster, Hallenbad
Winterthur, Veltheim

Lektionen à 40/45 Minuten

Mittwoch	18.15–19.00 Uhr
Montag	17.15–18.00 Uhr
Mittwoch	17.30–18.15 Uhr
Mittwoch	18.00–18.45 Uhr
Mittwoch	17.15–18.00 Uhr
Dienstag	18.30–19.10 Uhr
Dienstag	19.15–20.00 Uhr
Mittwoch	18.45–19.30 Uhr
Dienstag	19.00–20.30 Uhr
Mittwoch	18.45–19.30 Uhr
Freitag	17.45–18.30 Uhr

Im übrigen Kanton

Egg, Schulhaus Kirchwies
Küsnacht, Heslibach
Winterthur, Seen

Lektionen à 40/45 Minuten

Dienstag	17.50–19.10 Uhr
Mittwoch	18.00–18.45 Uhr
Mittwoch	16.45–17.30 Uhr

Aquawell – das Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im stehtiefen 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



In der Stadt Zürich

Lektionen à 40/45 Minuten

Stadtkreis 2 , Tannenrauch	Mittwoch	17.10 – 17.55 Uhr
Stadtkreis 3 , Aemtler	Mittwoch	18.00 – 18.45 Uhr
Stadtkreis 8 , Balgrist	Montag	17.30 – 19.00 Uhr
Stadtkreis 8 , Riesbach	Mittwoch	15.30 – 17.45 Uhr
Stadtkreis 9 , Altweg	Mittwoch	12.30 – 13.15 Uhr
Stadtkreis 9 , Grünau	Donnerstag	18.00 – 18.45 Uhr
Stadtkreis 10 , Käferberg	Donnerstag	15.00 – 17.00 Uhr
Stadtkreis 11 , Wolfsblick (Isengrind)	Mittwoch	14.30 – 15.15 Uhr
Stadtkreis 12 , Altried	Montag	17.45 – 18.30 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 30/40/45 Minuten

Aathal , Schulinternat	Mittwoch	13.00 – 14.30 Uhr
	Donnerstag	17.00 – 17.45 Uhr
Bauma , Altlandenberg	Montag	16.30 – 17.15 Uhr
Bülach , Schwerzgrueb	Mittwoch	19.10 – 19.55 Uhr
Dübendorf , Stägenbuck	Montag	17.30 – 18.15 Uhr
Elgg , «Im See»	Mittwoch	17.30 – 19.45 Uhr
Fehraltorf , Heiget	Donnerstag	12.15 – 13.00 Uhr
Gattikon , Schweikrüti	Dienstag	12.30 – 13.15 Uhr
Hinwil , Breite	Mittwoch	17.00 – 17.45 Uhr
Humlikon , Heilpäd. Schule	Donnerstag	15.30 – 16.15 Uhr
Männedorf , Hasenacker	Donnerstag	19.00 – 19.45 Uhr
Meilen , Allmend	Dienstag	19.00 – 19.45 Uhr

Fortsetzung ...

Aquawell – das Wassertraining

Oberengstringen , Brunewiis	Mittwoch	16.45–18.15 Uhr
Oberrieden , Pünt	Dienstag	17.45–18.25 Uhr
Obfelden , Schlossächer	Montag	17.00–19.00 Uhr
Otelfingen , Bühl	Dienstag	18.30–19.15 Uhr
Rüti , Widacher	Mittwoch	17.10–18.40 Uhr
Uster , Wagerenhof	Mittwoch	17.00–19.15 Uhr
Winterthur , Brühlgut Stiftung	Montag	11.15–12.50 Uhr
	Donnerstag	17.00–17.45 Uhr
	Freitag	12.00–12.45 Uhr
Winterthur , Michaelsschule	Dienstag	12.15–13.00 Uhr
	Mittwoch	16.00–16.45 Uhr
	Mittwoch	17.30–18.15 Uhr
	Mittwoch	18.45–19.30 Uhr
Winterthur , Veltheim,	Mittwoch	16.30–18.45 Uhr
	Freitag	17.00–17.45 Uhr



Angebote und Dienstleistungen

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen haben besondere Bedürfnisse und Anliegen. Diese stehen bei den Angeboten und Dienstleistungen im Fokus. Angesprochen sind auch Menschen ohne Rheuma, denen Erhalt und Verbesserung der Gesundheit wichtig sind.

- Sozialberatung
- Ergonomische Hilfsmittel
- Ärztliche Beratung (Zweitmeinung)
- Auskunft zu Ernährung
- Aktiv-Ferien und Ausflüge
- Workshops (z. B. Feldenkrais)
- Erzählcafé
- Singen in der Gruppe
- Referate in kleinem Rahmen, vor Ort und online
- Gesundheits-Forum (Tagesanlass zu Gesundheitsthemen)
- Broschüren zu einzelnen Krankheitsbildern
- Merkblätter mit Tipps zu Bewegung und Vorbeugung
- Mitwirken an Fachmessen und Ausstellungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- regelmässige Kursangebote für Firmen
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Kanton Zürich Caritas



Sozialberatung

Die Diagnose einer rheumatischen Erkrankung kann eine gravierende Änderung des Lebens zur Folge haben. Da stellen sich plötzlich viele Fragen zu neuen, bislang unberührten Themen. Umfassendes Wissen ist wichtig und trägt zum besseren Umgang mit der neuen Lebenssituation bei.

Wir beantworten 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 dazu bei, die Situation besser zu bewältigen und Beschwerden vorzubeugen. Profitieren Sie auch von unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen.
- **(Sozial-) Versicherungen** Bei Fragen zu Ihren (Sozial-) Versicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistung, Pensionskasse, Krankenkasse, Unfallversicherung sowie Krankentaggeldversicherung beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Korrespondenz.
- **Arbeit** Stossen Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf wenig Verständnis für Ihre gesundheitliche Situation? Wir unterstützen Sie. Auch bei Fragen rund um das Arbeitsrecht und die Kommunikation mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber beraten wir Sie gerne.
- **Weitere Anliegen** Bei persönlichen Anliegen beraten und unterstützen wir Sie. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

Ihre Unterstützung ist wertvoll

Durch eine Mitgliedschaft und eine Spende ermöglichen Sie die Angebote und Dienstleistungen der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau.

Alle Beratungen und Informationsbroschüren sind kostenlos. Für Menschen mit knappen finanziellen Ressourcen kommt eine Reduktion der Kosten für Bewegungskurse zur Anwendung. Finanziell unterstützt die Rheumaliga in Notsituationen.

Mitglied werden?

• Einzelmitglied	Jahresbeitrag	CHF 50
• Kollektivmitglied	Jahresbeitrag	CHF 200
• Gönnermitglied	Jahresbeitrag	CHF 300

Mitglieder profitieren von reduzierten Preisen bei unseren Ausflügen und Veranstaltungen.

Gutes tun, das bleibt

Könnten Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Oder mit einer Gedenkspende im Trauerfall? Gerne informieren wir Sie dazu.

IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7

Jetzt mit TWINT spenden!

 QR-Code mit der TWINT App scannen

 Betrag und Spende bestätigen





**Ihre Spende
in guten Händen.**

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

