



Bewegungskurse Kanton Aargau

Rhythmus, Gleichgewicht, Muskelkraft
und Entspannung: Bei uns finden Sie
einen Kurs, der Sie bewegt.

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu unseren Bewegungskursen	3
Was erwartet Sie in unseren Kursen?	4
Wasserkurse	5
Aquacura – das sanfte Wassertraining	5
Aquawell – das Wassertraining	6
Trockenkurse	7
EverFit – Bewegung und Balance im Alter	7
Osteogym – die Osteoporosegymnastik	8
Rückenwell – die Rückengymnastik	9
Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte	10
Sanftes Vini-Yoga	11
Angebote und Dienstleistungen	12
Sozialberatung	13
Ergonomische Hilfsmittel	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 Kursen?

In unseren Kursen finden Sie ein abwechslungsreiches Training, das Ihren Bedürfnissen entspricht und den gewünschten Nutzen im Alltag bringt.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unseren Kursen tragen dazu bei 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
- 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: Einsteiger*innen Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

Kosten (exkl. MwSt.)

Pro Lektion CHF 12 – CHF 24

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer.

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 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

Lektion à 30 Minuten

Bremgarten, St. Josef-Stiftung

Mittwoch

16.15 – 16.45 Uhr



Aquawell – das Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im stehiefen Wasser statt.

Mit abwechslungsreichen Übungen 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. Wärme und Auftrieb im Wasser schenken zudem Wohlbefinden und Entspannung.

Zusätzliche Information

- Für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet

Lektionen à 40/45 Minuten

Aarau , zeka	Mittwoch	12.00–12.45 Uhr
	Mittwoch	13.30–14.15 Uhr
Bad Zurzach , Therme Zurzach *	Mittwoch	18.10–18.50 Uhr
Bremgarten , St. Josef-Stiftung	Mittwoch	16.45–18.15 Uhr
Menziken , Therapiebad Spital	Donnerstag	17.15–18.00 Uhr
Schinznach-Bad , AarReha	Donnerstag	17.30–19.50 Uhr
Strengelbach , Stiftung azb	Mittwoch	17.40–19.15 Uhr

* Kurskosten plus 80 % vom Einzeleintritt im Thermalbad

EverFit – Bewegung und Balance im Alter

EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter.

Die Übungen sind an die individuellen Möglichkeiten und Grenzen angepasst. In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Stürzen ins Zentrum. Eine ausgewiesene Fachperson trainiert mit Ihnen die sehr wichtige Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Entspannungsübungen mit einer regelmässigen Atmung helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen. Abgerundet wird das Training durch ergänzende Informationen und eine Anleitung zum individuellen Programm zu Hause. So bleiben Sie im Alltag bewusst auf den Beinen.

Lektion à 50 Minuten

Windisch, aarReha Schinznach Mittwoch 10.30–11.20 Uhr



Osteogym – die Osteoporose-gymnastik

Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor.

Mit gezielten Übungen erhöhen Sie Leistungsfähigkeit und Ausdauer, bekommen Freude an der Bewegung und stärken das Vertrauen in Ihren Körper. Eine aufrechte Haltung ist bei Osteoporose besonders wichtig. Diese erreichen Sie durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Sie schulen Atmung, Entspannung und Gleichgewicht und nehmen dadurch Ihren Körper besser wahr.

Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie das Formular «ärztliche Empfehlung»

Lektion à 50 Minuten

Rütihof, Zentrum Arche

Mittwoch 10.15–11.05 Uhr
Donnerstag 10.10–11.00 Uhr



Rückenwell – die Rücken-gymnastik

Im Rückenwell wird die Rumpfmuskulatur trainiert, um eine stabile und gesunde Körperhaltung zu fördern.

Sie trainieren die wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine 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 50/60 Minuten

Zofingen, Freizeitanlage Spittelhof

Mittwoch 18.00–18.50 Uhr
Mittwoch 19.00–19.50 Uhr
Freitag 08.45–09.45 Uhr



Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte

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

Nach Ihren individuellen Möglichkeiten trainieren Sie Ihre Stütz-muskulatur. Mit bewussten Bewegungen werden die Rumpfmus-kulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenk-schonend gekräftigt. Regelmässiges Training verbessert Körperwahrnehmung und Haltung. Dies hat einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

Lektion à 60 Minuten

Rütihof, Zentrum Arche

Donnerstag 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

Aarau, Alegria

Montag

09.15 –10.15 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.

- Ärztliche Beratung (Zweitmeinung)
- Ernährungsinformation
- 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
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Aargau 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.

Ergonomische Hilfsmittel

Eine noch so kleine Einschränkung zeigt auf, wie wichtig einwandfrei funktionierende Gelenke sind. Da kann der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln eine grosse Erleichterung bedeuten und zur Selbstständigkeit beitragen.

Die Rheumaliga hat ein grosses Angebot an praktischen Hilfsmitteln. Darunter sind Artikel, die auf eine spezifische Bewegungseinschränkung ausgerichtet sind. Ein Grossteil davon ist aber für uns alle nützlich und sorgt für Gelenkentlastung im Alltag, zum Beispiel beim Öffnen von Flaschen und Büchsen, beim Gemüserüsten oder bei Arbeiten im Garten.

In unserem Shop können Sie alle Hilfsmittel ausprobieren. Nur indem Sie die Artikel selbst testen, können Sie sicher sein, dass diese die gewünschte Erleichterung verschaffen. Gerne beraten wir Sie ausführlich und demonstrieren Ihnen, wie die Artikel sicher und richtig gehandhabt werden. Alle Artikel können gekauft und gleich mitgenommen werden. Besuchen Sie uns.

Unsere Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag, 09.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr. Nach Vereinbarung sind wir auch ausserhalb der Öffnungszeiten für Sie da.

Für Online-Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch



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 Trauerfalle? Gerne informieren wir Sie dazu.

IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7



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

