

Bewegungskurse

Kanton Zug

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

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu unseren Bewegungskursen	4
Was erwartet Sie in unseren Kursen?	5
Wasserkurse	6
Aquacura – das sanfte Wassertraining	6
Aquajogging – das Laufen im Wasser	7
Aquawell – das Wassertraining	8
Trockenkurse	9
Active Backademy – das Rücktraining	9
Med. Qi Gong – die sanfte Bewegung	10
Sanftes Yoga	11
Weitere Angebote und Dienstleistungen	13
Sozialberatung	14
Ihre Unterstützung ist wertvoll	15
Kontakt	16

Bewegungskurse

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 21 – CHF 24

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (30/45/60 Min.).

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 stehiefem 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

Lektionen à 30 Minuten

Baar, Zuger Kantonsspital	Montag	17.00–17.30 Uhr 17.30–18.00 Uhr
	Mittwoch	17.00–17.30 Uhr

Aquajogging – das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.

Sie lernen fünf Grundschrte 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

Lektionen à 45 Minuten

Zug, Hallenbad Herti	Freitag	15.45–16.30 Uhr
----------------------	---------	-----------------



Aquawell – das Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im stehiefen 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 45 Minuten

Baar , Sonnenberg	Montag	16.15–17.00 Uhr
	Montag	17.00–17.45 Uhr
	Montag	17.45–18.30 Uhr
Baar , Zuwebe	Donnerstag	08.45–09.30 Uhr
	Donnerstag	09.30–10.15 Uhr
Oberägeri , Zentrum Ländli	Donnerstag	13.00–13.45 Uhr
	Donnerstag	13.45–14.30 Uhr

Active Backademy – das Rückentraining

Active Backademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer.

Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und schulen Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten und Ihren Bedürfnissen angepassten Übungen. Sie trainieren Ihre Ausdauer und lernen, wie Sie Ihre Tätigkeiten in Beruf und Alltag ergonomisch und rückengerecht gestalten und wie Sie sich wirkungsvoll entspannen.

Lektionen à 45 Minuten

Baar , Shinson Hapkido	Mittwoch	19.15–20.00 Uhr
Unterägeri , Schönenbüel	Montag	17.15–18.00 Uhr
	Montag	18.00–18.45 Uhr
Zug , Guthirt	Montag	18.00–18.45 Uhr



Med. Qi Gong – die sanfte Bewegung

Medizinisches Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

Sie trainieren Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte und mit den langsamen Bewegungen harmonisierende Atmung der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung, wobei alle Bewegungen stets im Rahmen des individuell Möglichen ausgeführt werden. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

Lektion à 60 Minuten

Steinhausen, MOVE raum für bewegung Mittwoch 10.00–11.00 Uhr



Sanftes Yoga

Dieses sanfte klassische Yoga fokussiert das Zusammenwirken von dynamischen Körperübungen (Asanas), angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeit.

Die Bewegungen erfolgen im sanften und fließenden Rhythmus des Atems. Körper, Atem und Geist sollen sich harmonisch miteinander verbinden. Das regelmässige Üben beruhigt die Gedanken, führt zu einer bewussteren Wahrnehmung und zu wirkungsvoller Entspannung von Körper und Geist. Muskulatur und Knochen werden gestärkt, die Gelenke beweglich gehalten und Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt. Yoga steigert die Vitalität und hilft Klarheit im Alltag zu erlangen. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit, mehr Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Lektion à 60 Minuten

Baar, Pavillon Bahnmatt

Dienstag

10.15–11.15 Uhr



Weitere Angebote und Dienstleistungen

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen haben besondere Bedürfnisse und Anliegen. Diese stehen bei den Angeboten und Dienstleistungen im Zentrum. Auch Menschen ohne Rheuma, denen Erhalt und Verbesserung der Gesundheit wichtig ist, sind angesprochen.



- Ergonomische Hilfsmittel
- 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
- Broschüren zu einzelnen Krankheitsbildern
- Merkblätter mit Tipps zu Bewegung und Vorbeugung
- Mitwirken an Fachmessen und Ausstellungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Firmenkurse) im Modulsystem, wunschgemäss zusammengestellt
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin der KulturLegi Zentralschweiz 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.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich

• 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.

Postkonto 80-33440-7

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

