

Ausflüge 2026

Im Jubiläumsjahr
gemeinsam unterwegs



Inhaltsverzeichnis

Besuch bei der Rega	3
Ceres Heilmittel	4
Herborama – Die Welt der Kräuter	5
Schloss Hallwyl	6
Schleusenfahrt nach Eglisau	7



**Gemeinsam auf neuen Wegen:
Unser Jubiläums-Ausflugsprogramm.
Für Mitglieder zum Jubiläumspreis.**

Anmeldung und weitere Informationen

044 405 45 55, kurse@rheumaliga-zza.ch

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Astrid Jaeger steht Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Annulationsbedingungen

Bei Abmeldung ab 14 Tage vor dem Anlass werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt.

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin
der Caritas KulturLegi



Besuch bei der Rega

Hinter den Kulissen der Luftrettung

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie es in der Einsatzbasis der Rega aussieht? Werfen Sie einen Blick in die Zentrale, wo Rega-Einsätze in der Schweiz und auf der ganzen Welt organisiert und koordiniert werden und erfahren Sie vom Ablauf einer Rettung aus erster Hand.

Der 2-stündige Rundgang führt uns in den Hangar, wo Helikopter- und Jetmechaniker dafür sorgen, dass die Rega-Flotte rund um die Uhr einsatzbereit ist.

Wann

Dienstag, 14. April 2026/Nachmittag

Anreise

Individuell oder gemeinsam
ab Zürich HB/Billett müssen selbst
gelöst werden

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 7.50 / Jubiläumspreis
Nichtmitglieder CHF 20.00

Anmeldeschluss

Donnerstag, 2. April 2026



Quelle: rega

Ceres Heilmittel

«Von der Pflanze zur ganzheitlichen Arznei; Kräuter, Blüten, Wurzeln werden mit Liebe von Hand verarbeitet.» So lautet der Leitsatz der Ceres Heilmittel.

Werfen Sie bei einem geführten Rundgang einen Blick hinter die Kulissen von Ceres und erleben Sie aus nächster Nähe, was im Herstellungsprozess wichtig ist, damit die Urtinkturen einen optimalen Wirkungsgrad erreichen.

Schwerpunkte

- Ceres-Unternehmenshistorie und -philosophie
- Ceres-Urtinkturen live kennenlernen
- Einzigartiger Entstehungsprozess der wesenhaften Ceres-Urtinkturen
- Die vier Säulen der Ceres-Qualität verstehen
- Alleinstellungsmerkmale der Urtinkturen
- Vergleich zu anderen pflanzlichen Arzneizubereitungen
- Beantworten individueller Fragen

Wann

Dienstag, 12. Mai 2026/Nachmittag

Anreise

Individuell oder gemeinsam
ab Zürich HB/Billett müssen selbst
gelöst werden

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 20.75 / Jubiläumspreis
Nichtmitglieder CHF 35.00

Anmeldeschluss

Montag, 4. Mai 2026

C E R E S

Quelle: Ceres Heilmittel AG

Herborama – Die Welt der Kräuter

Wenn Pflanzen heilen: Eine Reise durch Garten,
Wissen und Praxis

Wir beginnen mit einer rund einstündigen Gartenführung, bei der Sie in die Welt der Heilpflanzen eintauchen. Auf unserem Weg entdecken wir verschiedene Themenbeete – von klassischen Heilkräutern über ein Kräuterbeet zur Stärkung der Abwehrkräfte bis hin zu Pflanzen für Nerven und Psyche. Viele weitere Beete und ihre grünen Schätze reihen sich aneinander und laden zum Staunen, Riechen und Entdecken ein. Im Anschluss vertiefen wir das Erlebte in einem Vortrag zum Thema Heilpflanzen bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Schmerzen, Entzündungen und Verspannungen unterstützen können und wie sie traditionell angewendet werden.

Eine kleine Pause bietet Raum zum Durchatmen, Austauschen und für eine erfrischende Stärkung. Danach geht es in den praktischen Teil. Wir stellen gemeinsam Schmerzroller, Rheumatee, Beinwellsalbe und Lärchenharzsalbe her. Alle können die selbst hergestellten Produkte mit nach Hause nehmen – zum Anwenden oder Weitergeben.

Wann

Dienstag, 2. Juni 2026/ganzer Tag

Anreise

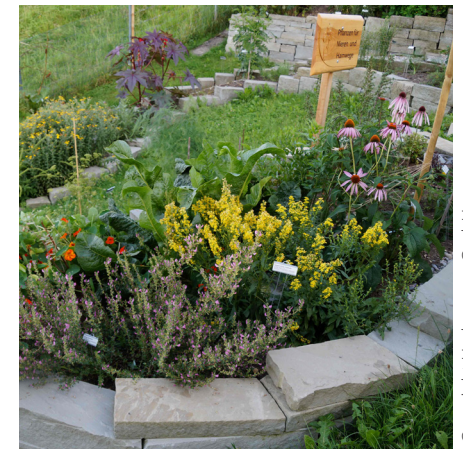
Individuell oder gemeinsam
ab Zürich HB/Billett müssen selbst
gelöst werden

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 75.00 / Jubiläumspreis
Nichtmitglieder CHF 90.00

Anmeldeschluss

Donnerstag, 28. Mai 2026



Copyright Herborama GmbH

Schloss Hallwyl

Betörende Düfte, beleidigte Nase: Schnupper-Rundgang durch die Schlossgeschichte – und kreieren Sie Ihr eigenes Parfum.

Auf einem Schlossrundgang lernen Sie Udelhild, Johannes und Franziska Romana von Hallwyl kennen. Deren Lebenswege führten um 1400 ins Kloster Königsfelden, in den 1720er-Jahren in die Kolonien der Karibik und 1773 an den Wiener Hof. Duftkompositionen versuchen, diese Orte einzufangen. In der Sonderausstellung "Blütenduft und Pulverdampf" können Sie zu jeder der drei historischen Personen eine duftende Station betreten.

Was die Menschen als Wohlgeruch, was als Gestank empfinden, wandelt sich im Lauf der Zeit. Trauen Sie Ihrer Nase und mischen Sie aus einer Auswahl an Kopf-, Herz- und Basisnoten Ihr persönliches Parfum. Das selbstkreierte Parfum kann am Ende des Workshops mitgenommen werden.

Wann

Dienstag, 30. Juni 2026/Nachmittag

Anreise

Individuell oder gemeinsam
ab Zürich HB/Billett müssen selbst
gelöst werden

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 30.75 / Jubiläumspreis
Nichtmitglieder CHF 45.00

Anmeldeschluss

Freitag, 12. Juni 2026



Quelle: Museum Aargau

Schleusenfahrt nach Eglisau

Ein unvergessliches Erlebnis auf dem «rheinischen Amazonas»

Gleich nach dem Start erleben Sie den Rheinfall hautnah, bevor wir rheinabwärts in den «rheinischen Amazonas» gleiten. Nach etwa 30 Minuten erreichen wir bereits das Kraftwerk Rheinau, wo die erste Wehrstufe überwunden werden muss. Dazu verlassen Sie das Boot und gehen die 100 Meter zu Fuss entlang der Geleisanlage, während das Schiff diese Strecke auf einem Rollwagen zurücklegt – ein einmaliges Schauspiel. Während der Fahrt geniessen wir ein feines Mittagessen. Sie erfahren Interessantes über die Schleusentechnik und lassen den Alltag hinter sich. Vorbei an Ellikon, den zahlreichen Biberspuren (vielleicht haben wir Glück und sehen sogar einen), der Thurmündung. Rüdlingen mit Sicht auf die Kirche Buchberg und Tössegg (Tössmündung). Erleben Sie einen entspannten und zugleich spannenden Ausflug auf dem Rhein bis ins malerische Eglisau.

Wann

Donnerstag, 23. Juli/ganzer Tag

Anreise

Individuell oder gemeinsam
ab Zürich HB/Billett müssen selbst
gelöst werden

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 75.00 / Jubiläumspreis
Nichtmitglieder CHF 90.00

Anmeldeschluss

Montag, 13. Juli 2026



Quelle: Ernst Mändli AG

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

