



Rheumaliga
Ligue contre le rhumatisme
Lega contro il reumatismo

Sie haben Schmerzen? EIN AKTIVES WOCHENENDE FÜR SIE!

DIE FRAGEN

Bewegen - aber wie
Diagnose, Prophylaxe, Behandlungsmöglichkeiten
Ihre individuellen Fragen

DAS PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 2. März 2012

- 13Uhr00 Begrüssung, Ziele und Vorstellung
Die Rheumaliga
... bei Kaffee & Kuchen
Rheumaliga Schweiz
- 14Uhr00 Schmerz
Regine Strittmatter
- Pause
- 15Uhr45 Pilates & Haltung
Barbara Zindel, Nicole Thomson
- 18Uhr15 Entspannung nach Jacobson
Barbara Zindel
- 19Uhr00 Abendessen

Samstag, 3. März 2012

- 08Uhr30 Schmerz und Bewegung
Barbara Zindel
- 10Uhr30 Wassertraining Aquawell / Aquacura, Gruppe A, dann Gruppe B
Barbara Zindel
- 12Uhr00 Suppentopf
- 14Uhr00 Kreis- und Linientanz
Alexa Candria
- Witzweg
Nicole Thomson
- 17Uhr15 Entlastungsstellungen und Nützliche Alltagshilfen / Gelenkschutz
Nicole Thomson, Daniela Wehrle
- 18Uhr30 Abendessen

PROGRAMM (Fortsetzung)

Sonntag, 4. März 2012

Frühstück

08Uhr30

Das etwas andere Trampolin
Franziska Stauffer

Qi Gong Outdoor

10Uhr30

Pause - Umziehen / Zimmer abgeben

11Uhr15

Genuss – Tee & Gewürze
Cornelia Sommer

12Uhr30

Suppentopf

13Uhr30

Rheuma? Krankheitsbilder, Behandlung und Vorbeugung

...

16Uhr00

Abschluss
Daniela Wehrle

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Ort: Hotel Heiden Seeallee 8 9410 Heiden 071 898 15 15

Parkplätze: Melden Sie sich bei der Rezeption:
Direkt beim Empfang vorfahren (Gepäck ausladen) oder in blauer Zone (Parkkarte!)
Hotel eigene Parkplätze (7.-/Tag) oder Tiefgarage (Fr. 15.-/Tag)

**Veranstalterin:
& Anmeldung** Rheumaliga Schweiz Josefstrasse 92 8005 Zürich
www.rheumaliga.ch
n.thomson@rheumaliga.ch, 044 487 40 00 oder 09 (Di+Mi, Nicole Thomson)

Kursleitung: Rheumaliga Schweiz:
Barbara Zindel, Physiotherapeutin / Kurse&Weiterbildung
Daniela Wehrle, Pflegefachfrau HF / Alltagshilfen&Beratung
Nicole Thomson, Physiotherapeutin FH / Kurse&Weiterbildung, Alltagshilfen

**Die weiteren
ReferentInnen:** Rheumatologe
Psychologin
Physiotherapeutin / Geschäftsführerin swingingemotion GmbH
Lehrerin für Volkstanz
u.a.

Kosten: Pauschalpreis Fr. 490.-
inkl. Übernachtung + Vollpension inklusive Mineral/Kaffee, Kursleitung- + unterlagen, Materialmiete
Hallenbad-, Sauna- + Fitnessraumbenutzung

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden



Rheumaliga
Ligue contre le rhumatisme
Legg contro il reumatismo



Aktiv-Wochenende „Schmerzen“

2. bis 4. März 2012, Heiden AR

Anmeldung

Name, Vorname

Strasse

Ort und Kanton

Tel. Nr. / E-Mail

Datum und Unterschrift:

Weitere Angaben

Jahrgang:

Mein Hauptproblem / ev. Diagnose:

.....

Zimmer: Einzel Doppel mit

Bemerkungen, Anliegen:

.....

.....

Abmeldungen / Annullierung:

Ab Februar werden die ganzen Kurskosten in Rechnung gestellt

Ausnahme: Arzzeugnis oder Ersatz-TeilnehmerIn

Anmeldung:

Melden Sie sich frühzeitig an, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist

Rheumaliga Schweiz, Nicole Thomson, Josefstrasse 92, 8005 Zürich

E-Mail: n.thomson@rheumaliga.ch

Tel.: 044 487 40 00 (Zentrale) / 044 487 40 09 (direkt, Di+Mi)

Fax: 044 487 40 19