



## Bewusst bewegt –Kurse im St. Katharinental

Gelenkschonende Bewegung tut nicht nur gut, sondern macht auch Spass. Ob therapeutisch oder vorbeugend: Bewegen lohnt sich für alle. Das umfangreiche Kursangebot der Rheumaliga Thurgau steht darum auch allen offen. Die engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter sorgen dafür, dass Ihnen die gelenkschonende Bewegung richtig Freude bereitet. **Ihrer Gesundheit zuliebe!**

- **Active Backademy:** das Rückentraining für jedermann, für Beweglichkeit, Kraft und Stabilität, Montag, 17.00 Uhr
- **Pilates:** das ganzheitliche Training für die Rumpfstabilität und Stärkung geschwächter Muskelpartien – Montag, 18.00 Uhr und Dienstag 10.00 Uhr
- **EverFit:** Fit sein und beweglich bleiben im Alter, Sturzprophylaxe  
Mittwoch, 10.00 Uhr
- **Osteoporosegymnastik:** Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor. Donnerstag, 14.30 Uhr
- **Aquacura / Aqua Jogging:** Das besonders wirksame und gelenkschonende Training im Wasser. Es hat noch wenige Plätze frei, Montag 17.00 Uhr, Mittwoch 15.00 Uhr, Mittwoch 12.10 Uhr

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es besteht die Möglichkeit eine Schnupperlektion zu besuchen.

### **Auskunft, Kursprogramm und Anmeldung unter:**

Rheumaliga Thurgau: [www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)  
8280 Kreuzlingen - Holzäckerlistr.11b - Telefon 071 688 53 67

