



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt

KURSANGEBOT

der Rheumaliga TG in Ihrer Region

bleiben Sie fit – bleiben Sie in Bewegung

Bewegung aktiviert die Muskeln, schmiert die Gelenke und stärkt die Knochen. Ob im Wasser oder an Land – sie erwarten ein Training, in welchem Sie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht verbessern. Finden Sie Ihre Sportart auf www.rheumaliga.ch/tg/kurse

Kurse an Land

Pilates, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Osteoporosegymnastik, Rückentraining, Bechterew Gymnastik, Dalcroze Rhythmik und Bewegungstraining, Progressive Muskelentspannung, Line Dance, Feldenkrais

In Diessenhofen, Steckborn, Frauenfeld, Aadorf, Gachnang, Ermatingen, Kreuzlingen, Weinfelden, Berg, Oberaach, Romanshorn und Arbon

Kurse im Wasser

Aquacura, Aquawell, Aqua-Jogging

In Diessenhofen, Frauenfeld, Simach, Kreuzlingen, Weinfelden und Sommeri

- **Zu einer Schnupperlektion sind Sie herzlich eingeladen.**
Alle Kurse sind fortlaufend. Sie können jederzeit einsteigen.
- Haben Sie Fragen zu den Kursen in Ihrer Nähe?
- Die Rheumaliga TG bietet Ihnen Bewegungskurse, Beratung und Broschüren, Alltagshilfen, Hausabklärungen und macht Präventions- und Gesundheitsförderung.



Wir beraten Sie gerne persönlich, kontaktieren Sie uns.

Rheumaliga TG

Holzäckerlistr.11 b - 8280 Kreuzlingen - T 071 688 53 67
info.tg@rheumaliga.ch - www.rheumaliga.ch/tg