



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](http://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

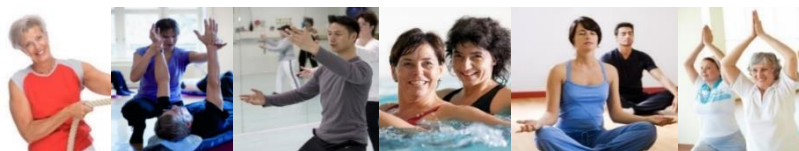
In Diessenhofen, Steckborn, Frauenfeld, Aadorf, Gachnang, Ermatingen, Kreuzlingen, Weinfelden, Berg, Oberaach, Romanshorn und Arbon

### **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](mailto:info.tg@rheumaliga.ch) - [www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)