



## Jahres-Mitgliedschaft

**Einzel Fr. 30.-**  
**Paare Fr. 50.-**

Zusätzliche Spenden und Legate nehmen  
wir jederzeit dankbar entgegen

Postkonto  
der Rheumaliga Schaffhausen

**IBAN CH83 0900 0000 8200 1919 2**

**Rheumaliga Schaffhausen**  
**Mühlentalstrasse 88A**  
**8200 Schaffhausen**

**Tel. 052 643 44 47**  
**rheuma.sh@bluewin.ch**  
**www.rheumaliga.ch/sh**

**Unsere Kurspreise variieren zwischen**  
**5.- und 23.- pro Lektion**  
**Gratis schnuppern auf Anfrage möglich**

Druck im Oktober 2024

## Unser Angebot

- ◆ **Wasser: Aquawell, Aquacura, Ai Chi, Aquacyling**
- ◆ **Gelenk- und Rückentraining**
- ◆ **Bechterew-Turnen und -Schwimmen**
- ◆ **Osteoporose-Gymnastik**
- ◆ **Active Backademy / Rückentraining**
- ◆ **Fit im Wald / Waldspazieren / Nordic Walking**
- ◆ **Tai Chi / Qi Gong / Yoga / Yoga auf dem Stuhl**
- ◆ **Tiefen Muskel-Entspannung / PMR**
- ◆ **Besser schlafen**
- ◆ **Pilates und Pilates für Männer**
- ◆ **Ergonomie am Arbeitsplatz**
- ◆ **Gesund Kochen mit Hilfsmittel-Einsatz**
- ◆ **Latin Dance / Easy Dance**
- ◆ **Workshop: Leben mit chronischen Schmerzen**
- ◆ **Treff NIKLAUSEN und BURG**
- ◆ **Selbsthilfe-Gesprächsgruppen-Treffen**
- ◆ **rheumaspezifische Beratung, Hilfsmittel  
Versand von Informations-Broschüren**

## **Alle unsere Wasserkurse im neuen Warmwasserbad mit 33 Grad**

### **Aquacura sanfte Wassertherapie**

Mo 14.15, 14.55, 15.35 Uhr, Di 15.15, 15.55 Uhr, Mi 9.30 Uhr

### **Aquawell Wassergymnastik**

Mo 17.00, 17.45 (nur Damen), 18.30, Di 10.20, 11.05, 12.00, 12.45, 16.50, 17.35 Uhr, Mi 8.00, 8.45, Do 8.30, 9.15, 10.00, 18.15, 19.00 Uhr, Fr 12.15, 17.15 Uhr

### **AquaFitness Männer**

**NEU!** Donnerstag 19.00 Uhr

### **Ai Chi & Aquawell**

Dienstag 18.30, Freitag 13.10 Uhr

### **Aquacycling**

Montag 12.05 + 13.10 Uhr, Dienstag 20.30, Mittwoch 12.15 Uhr, Donnerstag 7.30 + 12.15 + 20.00 Uhr, Samstag 8.00 + 11.30 Uhr

### **Active Backademy & Pilates**

- Schaffhausen: Mo 8.30, 10.50 Uhr, 18.05, Di 20.05 Uhr, Do 12.15 Uhr
- Neunkirch: Dienstag 17.30, 18.30 Uhr

### **Bechterew-Gymnastik Trocken- und Wassergymnastik**

Dienstag 19.20 - 20.00 Uhr

### **Pilates PLUS (Beckenboden, Rückentraining, Spiraldynamik)**

- Schaffhausen: Montag 8.30, 10.50, 17.30 Uhr  
Dienstag 12.15, 18.00 Uhr  
Mittwoch 8.30, 9.40, 10.50, 19 Uhr  
Donnerstag 8.00, 9.10, 10.20, 12.15, 17.30, 18.45 Uhr  
Freitag 8.10, 9.15 Uhr
- Neunkirch: Dienstag 17.30, 18.30 Uhr
- Thayngen: Montag 17 Uhr

### **Pilates PLUS & Active Backademy Männer**

Mo 9.40, Di 18.55, 20.05 Uhr

### **Osteoporose Gymnastik**

Dienstag 14 Uhr, Freitag 14 und 15.10 Uhr

### **PMR Tiefen Muskel Entspannung**

Dienstag 15.10 Uhr

### **Tai Chi / Qi Gong**

Mo 14.00, 19.15 Uhr, Di 10.15 Uhr, Mi 14.00, Do 10.45, 17.30 Uhr, Fr 10.00 Uhr

### **Rückengymnastik und Gelenk-Training**

- Schaffhausen: Mo 18.05, Di 14.30, 15.45, Di 17.30, Mi 11.30 Uhr
- Neunkirch: Do 17.00, 18.00, 19.00 Uhr

### **Sanftes Yoga**

Mi 9.00, 10.15, 16.15, Do 14.30 Uhr

### **Yoga auf dem Stuhl**

Montag 14.00 Uhr + Mittwoch 15.15 Uhr

### **Standard Paartanz**

auf Anfrage

### **Latin Dance**

Donnerstag 18.45 Uhr

### **Easy / Latin Dance**

Dienstag 16.50 Uhr

### **Fit im Wald**

Montag 14 Uhr

### **Nordic Walking**

auf Anfrage

### **Waldspazieren PLUS**

auf Anfrage

### **Besser schlafen**

Freitag 17.30 - 19.00 Uhr  
Tipps und Tricks, zertifizierte Schlaftrainerin

### **Treffpunkt ausser Haus**

- NIK.PUNKT, Montag 14.00 - 16 Uhr im Quartiertreff Niklausen, Klausweg 80, Schaffhausen
- Burg 3, Freitag 9.30 - 11.30 Uhr in Stein a/Rhein (im Gemeindesaal)

### **Selbsthilfe-Gesprächsgruppe Fibromyalgie & chronische Schmerzen**

Dienstag 19.30 - 21 Uhr im Begegnungsraum der Evangelisch-methodistischen Kirche, Parkstrasse 24, Schaffhausen

Wenn nicht anderweitig erwähnt, finden **die Kurse** in den **Bewegungsräumen 1. OG** und die **Wasserkurse im Therapiebad der Rheumaliga, Mühlentalstrasse 88A, Schaffhausen** statt.