

WWW.RHEUMALIGA.CH/SO

Informationen finden Sie auf unserer Homepage:



Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt

60 Jahr Jubiläum

Veloutouren, Wanderungen, Treffpunkte und Referate zu gesundheitlichen Themen sind kostenlos sowie verbilligte Kurse für Mitglieder:



Gesunde Füße sind das Fundament des Körpers.

Referent: **Dr. med Bodo Baumgärtner**
Leitender Arzt Fusschirurgie Bürgerspital Solothurn

Weindegustation

Donnerstag, 2. Mai von 19.00 bis 20.30 h

Treffpunkt: Alters- und Pflegeheim Ischimatt

Gemeinsam fällt Bewegung leichter.

Entdecken Sie die die neuen und aktuellen Angebote (Bewegung und Tanz, Yoga, freies Tanzen, Outdoor im Wald, in der Natur, etc.).

Velorundfahrt an den Aeschisee

Freitag, 31. Mai um 10.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Badi Solothurn

Meditation und Achtsamkeit

in den Alltag integrieren

Neuer Kurs in Solothurn beginnt jeweils
Dienstags, um 18 Uhr im 11i Gym.

Neues Kursangebot 2024

Aktuell: Rückengymnastik in Obergösgen

Ich interessiere mich für die Teilnahme an folgenden Kursen

Unsere Kurse sind auch für Nichtmitglieder Krankenkassen anerkannt, weitere Kurse siehe Homepage:

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Aquawell, Power Aquawell | ☐ Tai Chi | ☐ Osteogym |
| ☐ AquaJogging | ☐ Qi Gong | ☐ Faszien-Training |
| ☐ Yoga und Bewegung/Tanz | ☐ Yoga | ☐ Meditation/Achtsamkeit |
| ☐ Pilates Care | ☐ Rückengymnastik | ☐ Waldspaziergang in Solothurn |
| ☐ Pilates Faszien | ☐ Morbus Bechterew | ☐ Bewusst bewegt in der Natur |

Ich interessiere mich für die Teilnahme an folgenden Veranstaltungen

Auf unserer Homepage werden die aktuellen Kurse und Veranstaltungen aufgeschaltet.

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| ☐ Veloutouren | ☐ Weindegustation | ☐ Vorträge/Referate |
| ☐ Wanderungen | ☐ Treffpunkte | ☐ <u>Gutscheine</u> zum Verschenken |



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Postkonto: 45-5004-4

Bleiben Sie aktiv.

Herzlichen Dank für Ihre freundliche
Unterstützung!

Sandra Sonderer
Leiterin Geschäftsstelle



Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt

