

[WWW.RHEUMALIGA.CH/SO](http://WWW.RHEUMALIGA.CH/SO)

Informationen finden Sie auf unserer Homepage:



**Rheumaliga Solothurn**  
Bewusst bewegt

## 60 Jahr Jubiläum

Velotouren, 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

### Velorundfahrt an den Aeschisee

Freitag, 31. Mai um 10.00 Uhr

**Treffpunkt:** Eingang Badi 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.).

### Meditation und Achtsamkeit

in den Alltag integrieren

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

## Neues Kursangebot 2024

### Ich interessiere mich für die Teilnahme an folgenden Kursen

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

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

### Ich interessiere mich für die Teilnahme an folgenden Veranstaltungen

Auf unserer Homepage werden die aktuellen Kurse und Veranstaltungen aufgeschaltet.

- |                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Velotouren  | <input type="checkbox"/> Weindegustation | <input type="checkbox"/> Vorträge/Referate                 |
| <input type="checkbox"/> Wanderungen | <input type="checkbox"/> Treffpunkte     | <input type="checkbox"/> <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



Muster

*Gutschein*

für 5 Lektionen im Wert von Fr. 100.-