

# «Gelenke richtig bewegen, Stürze vermeiden, standfest und fit bleiben»

Vaduz, Montag, 19. Mai 2025, ab 14 Uhr



Vortrag in  
Vaduz: jetzt  
anmelden!

eleonora.naegele@vaduz.li,  
Tel. +423 238 29 55  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch  
Tel. 081 511 50 03

**13.30 Uhr: Türöffnung, ab 14 Uhr: Fachvortrag «Gelenke richtig bewegen, fit und standfest bleiben sowie chronische Schmerzen vermeiden».**

Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga referiert zu folgenden Themen: «Was ist Rheuma? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Gelenke richtig zu bewegen und chronische Schmerzen zu vermeiden? Wie können Sie Ihre Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordination stärken, um Stürze zu vermeiden und länger selbständig zu bleiben? Was bringt Ihnen ein Bodenkurs «EverFit», der u.a. in Bad Ragaz, Ruggell und Vaduz durchgeführt wird? Sie erhalten Informationen für Ihre Sicherheit im Alltag und für Ihre Selbständigkeit.

**Referentin** Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der Rheumaliga Bad Ragaz, zuständig für das Fürstentum Liechtenstein, die Umgebung von Bad Ragaz im Kt. St. Gallen und Kt. Graubünden.

**Programm** 14 bis ca. 15 Uhr Fachvortrag

**Anmeldung** **bis am 12. Mai 2025** bei Eleonora Nägele, Seniorenbeauftragte Gemeinde Vaduz, Tel. +423 238 29 55 oder bei der regionalen Rheumaliga, Mail [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch) oder Tel. 081 511 50 03

**Ort** Vadozner Huus, Städtle 14, 9490 Vaduz

Eine Anmeldung bis am 12. Mai 2025 ist erwünscht.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz. Tel. 081 302 47 80, und  
Tel. 081 511 50 03 oder per Mail [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch) und  
[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

■ ■ V A D U Z



**Rheumaliga**  
**SG, GR, AI/AR und**  
**Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt