

Medienmitteilung

Rheumaliga beider Basel: Neu auch Kurse im Oberbaselbiet

Ab Oktober 2008 bietet die Rheumaliga beider Basel in Sissach und Gelterkinden Bewegungskurse an. Die bisherigen Angebote in Liestal, Bottmingen, am Bruderholzspital und in der Stadt Basel bleiben weiterhin bestehen. Die Kurse der Rheumaliga werden eigens an die Leistungsfähigkeit von Personen mit Gelenkbeschwerden oder anderen rheumatisch bedingten, gesundheitlichen Problemen angepasst. Dies unterscheidet sie von anderen Anbietern. Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Fast die Hälfte der Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen oder Verspannungen. Ein erprobtes Mittel dagegen ist Bewegung. Regelmässiges Training fördert das körperliche und das psychische Wohlbefinden. Es hilft, verschiedene rheumatische Krankheiten vorzubeugen und kann bereits bestehende Beschwerden lindern.

Angebot

Nach den Herbstferien (Woche vom 13. Oktober 2008) werden in Gelterkinden fünf Kurse stattfinden:

- Active Backademy (Rückentraining)
- Aquacura (therapeutische Wassergymnastik)
- Power Aquawell (Wassertraining)
- Qi Gong (Entspannungstraining)
- Sanfte Gymnastik (Pilates, systematisches Körpertraining)

In Sissach werden die folgenden drei Kurse angeboten:

- Qi Gong (Entspannungstraining)
- Active Backademy (Rückentraining)
- Osteogym

Rheumaliga beider Basel

Die Rheumaliga beider Basel ist eine nichtgewinnorientierte Organisation, die sich seit bald 60 Jahren der Bekämpfung von Rheuma-Erkrankungen verschrieben hat. Neben den Bewegungskursen bietet die Rheumaliga auch einen Beratungsdienst an: Bei Problemen im Zusammenhang mit einer rheumatischen Erkrankung können sich Betroffene an eine Fachperson der Rheumaliga wenden.

Weitere Informationen zu den Kursen

Informationen zu den neuen Kursen der Rheumaliga liegen in den Coop-Filialen von Sissach und Gelterkinden auf. Weitere Auskünfte zu den Kursen: Jacqueline Stern, Sekretariat der Rheumaliga beider Basel (Tel. 061 271 46 10). Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo, Di, Do, Fr: 8–11.30 Uhr, Mi: 14–18 Uhr.

E-Mail: kurse@rheumaliga-basel.ch

Internet: www.rheumaliga-basel.ch