

Fit an der Aare

Jeweils ab **Mittwoch, 17. Februar 2021**

10.10 - 11.00 / 10.30 - 11.20 und 11.30 - 12.20 Uhr

Treffpunkt: Fussgängerbrücke Schönausteg, Bern. Parkplätze beim Tierpark Dählhölzli, Bus Nr. 19 Haltestelle „Ka-We-De“

Fit am Thunersee

Jeweils am **Donnerstag**

12.30 - 13.20 und 13.30 - 14.20 Uhr

Treffpunkt: Deltapark am Thunersee, hinten am kostenpflichtigen Parkplatz beim Waldeingang. Bushaltestelle 5 Min. entfernt

Voraussetzung: Freude am Bewegen in der freien Natur! Wir gehen und bewegen uns am Wasser und im Wald. Zudem trainieren wir unser Gleichgewicht, unsere Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Atem- und Dehnungsübungen ergänzen unser Programm.

Kursleitung: dipl. Physiotherapeutinnen

Corona-Info: Abstände können eingehalten werden, ein Schutzkonzept ist vorhanden. Bitte Schutzmaske mitnehmen.

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip), stabile und bequeme Laufschuhe, Trinkflasche

Kosten: 5-er Stempelkarte CHF 60 exkl. MwSt für unsere Mitglieder, 5-er Stempelkarte CHF 70 exkl. MwSt für Nichtmitglieder.

Anmeldung/Information: Rheumaliga Bern und Oberwallis, Gurtengasse 6, 3011 Bern, Tel 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

OUTDOOR-KURSE

Neue Bewegungskurse im Freien

Bleiben Sie auch in Corona-Zeiten in Bewegung - mit einem sanften Outdoor Training in kleinen Gruppen



Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. In kleinen Gruppen stehen Ihnen sanfte Trainings wie «Fit im Wald», «Yoga an der Emme», «Fit an der Aare» oder «Fit am Thunersee» zur Auswahl. Mit Maske und genügend Abstand wird Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Atem- und Dehnungsübungen ergänzen das Programm.

Fit im Wald

Montag, 13.45 - 14.30 Uhr

Voraussetzung: Freude am Bewegen in der freien Natur! Wir gehen und bewegen uns im Wald. Zudem trainieren wir unser Gleichgewicht, unsere Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Atem- und Dehnungsübungen ergänzen unser Programm.

Kursleitung: Diana Schator, dipl. Physiotherapeutin, langjährige Kursleiterin der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Treffpunkt: Schiessanlage Bärenried Münchenbuchsee
Wir trainieren bei jedem Wetter.

Corona-Info: Abstände können eingehalten werden, ein Schutzkonzept ist vorhanden. Bitte Schutzmaske mitnehmen.

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip), stabile und bequeme Laufschuhe, Trinkflasche

Kosten: 5-er Stempelkarte CHF 55 exkl. Mwst für unsere Mitglieder, 5-er Stempelkarte CHF 65 exkl. Mwst für Nichtmitglieder.

Anmeldung/Information: Rheumaliga Bern und Oberwallis, Gurtengasse 6, 3011 Bern, Tel 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Yoga an der Emme

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Im Fluss bleiben durch Gehen bis zügiges Gehen, Atemübungen, Gehmeditation, Lockerungsübungen für die Gelenke, Gleichgewichtsübungen, Yogaasanas (als Asanas werden überwiegend ruhende Körperstellungen im Yoga bezeichnet). Der Kursinhalt wird flexibel angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Kursleitung: Brigitte Fankhauser, Diplomierte Gesundheitsmassseurin, Yogalehrerin i.A., Komplementärtherapeutin i.A., Lehrerin

Treffpunkt: Heimiswilbrücke Burgdorf / Parkplätze sind vorhanden.
Verschiedene Busse in 8 Minuten ab Burgdorf Bahnhof

Corona-Info: Abstände können eingehalten werden, ein Schutzkonzept ist vorhanden. Bitte Schutzmaske mitnehmen.

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung, warm und doch Bewegungsfreiheit gebend, Mundschutz, Stöcke nach Bedarf, Schuhe mit gutem Profil (Trekking- oder Wanderschuhe).

Kosten: 5-er Stempelkarte CHF 65 exkl. Mwst für unsere Mitglieder, 5-er Stempelkarte CHF 75 exkl. Mwst für Nichtmitglieder.

Anmeldung/Information: Rheumaliga Bern und Oberwallis, Gurtengasse 6, 3011 Bern, Tel 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch