



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

# **PROGRAMM 2023**

**Bewegungskurse, Bildungsangebote  
und weitere Aktivitäten**



## **Rheuma – eine schmerzvolle Herausforderung**

*Rheumatismus (oder kurz Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für Erkrankungen an Gelenken und Knochen sowie den dazugehörigen Weichteilen wie Muskeln, Sehnen und Bändern.*

## **Zu Rheuma zählen über 200 Erkrankungen**

*Sie lassen sich in vier Kategorien einteilen: degenerative Erkrankungen (Abnutzung), entzündliche Erkrankungen, Weichteilrheumatismus und Knochenerkrankungen. Die häufigsten Krankheitsbilder sind Rückenschmerzen, Arthrose (Abnutzung), Arthritis, Weichteilerkrankungen und Osteoporose.*

## **Rheuma ist die Volkskrankheit Nr. 1 in der Schweiz**

*Rund 2 Millionen Menschen in der Schweiz leiden unter rheumatischen Beschwerden. Fast jeder Mensch ist irgendwann in seinem Leben von Rheuma betroffen. Ungefähr 300 000 Menschen in der Schweiz leben mit schweren, chronischen Rheumaformen, die mit Behinderung oder Pflegebedürftigkeit einhergehen können.*

## **Rheuma ist keine Alterskrankheit**

*Auch jüngere Menschen und Kinder sind von Rheuma betroffen. Zum Beispiel von den Folgen körperlicher Fehlbelastung, von Entzündungen (z.B. Tennisellenbogen) oder von juveniler Arthritis.*

## **Rheuma schmerzt**

*Fast alle rheumatischen Erkrankungen verursachen akute oder chronische Schmerzen. Der Schmerz betrifft den ganzen Menschen: Er beeinträchtigt oder behindert im Alltag, bei der Bewegung, im Beruf und auch in der Beziehung zu Mitmenschen.*

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist erwiesen, dass sich Bewegung positiv auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirkt. Gerade für Menschen, die von Rheuma betroffen sind aber auch zur Vorbeugung einer rheumatischen Erkrankung ist es absolut essenziell, sich regelmässig zu bewegen. Unsere Kursleitenden sind erfahrene, gut ausgebildete Profis, die in ihren Kursen darauf achten, dass Sie entsprechend Ihren Möglichkeiten angemessen trainieren. Damit tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes.

Ab 2023 übernehmen wir den Betrieb der Wasserfitnesskurse des erfolgreichen Aquateams. Die Lektionen sind in unserem neuen Kursprogramm integriert. Damit können wir Ihnen im Wasser neu ein 3-Stufen-Modell anbieten:

Aquafit-Kurse – das aufbauende Wassertraining

Aquawell-Kurse – das aktivierende Wassertraining

Aquacura-Kurse – das schonende Wassertraining

Nebst den zahlreichen Wasser- und Gymnastikkursen führen wir auch Outdoor-Trainings durch. Werfen Sie einen Blick ins Programm – vielleicht finden Sie etwas, dass Sie „gluschtet“.

Im neuen Jahr warten viele interessante Anlässe auf Sie. Im Angebot haben wir Altbewährtes wie unsere Patientenbildung „Fit fürs Leben“ sowie zwei Bewegungswochen. Natürlich gibt es aber auch Neues zu entdecken wie einen geführten Rundgang durch die Burgerbibliothek, einen Baumspaziergang oder einen Selbstverteidigungskurs. Den vollständigen Veranstaltungskalender finden Sie zuhinterst in diesem Heft.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben. Wir freuen uns auf Sie.



Herzliche Grüsse  
Ihre Rheumaliga Bern und Oberwallis

Esther Moser Höhn, Geschäftsführerin

# Wichtige Informationen

## **Kursinhalte und Kursorte**

In unserer Kursübersicht sind zuerst die Inhalte der einzelnen Kurse kurz beschrieben. Danach folgt die Auflistung unserer Kurse im Kanton Bern und Oberwallis, alphabetisch sortiert nach den verschiedenen Kursorten, wobei das Wallis separat aufgeführt ist. Neu finden Sie auch alle Aquateam-Kurse bei uns. Diese sind blau hinterlegt und explizit als Aquateam-Kurse ausgewiesen.

## **Probelektion**

Die erste Lektion zum Schnuppern ist kostenlos. Sie können sehr gerne und unverbindlich einen Termin bei uns vereinbaren telefonisch unter 031 311 00 06 oder per Mail: [kurse.be@rheumaliga.ch](mailto:kurse.be@rheumaliga.ch).

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## **Arztzeugnis**

Bei Krankheit, Unfall etc. werden die Kurskosten bei Einsenden eines Arztzeugnisses der nächsten Semesterrechnung gutgeschrieben.

Die beiden therapeutischen Kurs-Angebote Aquacura (Bewegungstherapie im gewärmten Wasser) und Osteogym (Osteoporose-Gymnastik) werden durch die behandelnden Ärzte empfohlen.

## **Kursdauer**

### Rheumaliga Bern und Oberwallis

Die Kurse werden bis auf weiteres noch halbjährlich angeboten (mit Ausnahme der Block- und Outdoor-Kurse) und im Voraus in Rechnung gestellt. Das Kursabonnement verlängert sich ohne Abmeldung automatisch. Kursferien werden von der Kursleitung festgelegt.

### Aquateam

Die Kurse werden weiterhin quartalsweise verrechnet. Um sich den Platz im Kurs zu sichern, ist eine Anmeldung bis Mitte des laufenden Quartals nötig. Die Ferien richten sich nach den Schulferien der Bäder.

## Kurspreise

Die Kurspreise variieren je nach Kursort und Kurssegment. Mitglieder der Rheumaliga Bern und Oberwallis erhalten deutliche Vergünstigungen - momentan ausschliesslich auf den Rheumaliga-Kursen, ab Sommer 2023 dann auch auf den Aquateam-Kursen. Die Kurspreise in diesem Kursprogramm sind alle exkl. 7.7 % MwSt angegeben.

## Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Eine Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis kostet CHF 45.-/Jahr für Einzelpersonen und CHF 65.-/Jahr für Paare.

### Informationen und Anmeldung:

Tel 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)

#### Aktuell:

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Gurtengasse 6  
3011 Bern

#### Ab 1. März 2023:

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Holzikofenweg 22  
3007 Bern



# Bewegungskurse

## Active Backademy

Active Backademy ist ein Rückentraining zur Steigerung der Ausdauer und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Mit Bewegungsübungen wie Stretching, Koordinationsübungen und Kraftaufbau wird das muskuläre Gleichgewicht verbessert. Das Erlernen von rückergerichtetem Verhalten im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit hilft Rückenschmerzen vermeiden.

**Kursleitung:** Dipl. Physiotherapeut\*in  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 21.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 24.00/Lektion

## Aquacura

Aquacura ist eine wirkungsvolle Therapieform zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination. Sie schult Ihre Körperwahrnehmung und lehrt, wie Sie sich entspannen können.

Aquacura findet als Gruppentherapie im warmen Wasser statt. Warmes Wasser ist ideal, weil Sie dank seinem Auftrieb, Widerstand und Druck Ihre Bewegungen wesentlich angenehmer erleben als an Land. Es schont die Gelenke und ist äusserst wohltuend. Ein Arztzeugnis ist erforderlich.

**Kursleitung:** Dipl. Physiotherapeut\*in / Speziell für Aquacura geschulte Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 30 Min.  
**Kurskosten:** CHF 12.00 – 21.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## Aquawell

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Trainingsform. Denn im Wasser erleben Sie Ihre Bewegungen dank seinem Auftrieb, Widerstand und Druck ganz anders als an Land. Aquawell lässt Sie Ihren Körper neu erfahren und schenkt Ihnen Wohlbefinden und Entspannung.

**Kursleitung:** Speziell für Aquawell geschulte Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 40 Min. / 45 Min. (je nach Kursort)  
**Kurskosten:** CHF 16.00 – 23.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## AquaFit®

AquaFit® ist ein gelenkschonendes Bewegungsangebot zu Musik im tiefen Wasser. Dank eines Auftriebsgürtels, der zur Verfügung gestellt wird, schweben Sie im Wasser. Im Kurs trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

**Kursleitung:** QualiCert zertifizierte Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 45 Min.  
**Kurskosten:** CHF 20.10 - (25.30)/Lektion, abhängig vom Kursort  
(exkl. MwSt)

## AquaGym®

AquaGym® ist sportliche Gymnastik zu Musik im stehtiefen Wasser. Das Angebot ist effizient und doch schonend für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Das Training ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

**Kursleitung:** QualiCert zertifizierte Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 45 Min.  
**Kurskosten:** CHF 20.10/Lektion  
(exkl. MwSt)

## Aqua-Rücken-Fit®

Aqua-Rücken-Fit® ist ein Rückentraining im stehiefen Wasser. Es ist eine Kombination von Rumpfkraftigung dank Widerstand und Rückenschonung dank Auftrieb. Im Training mobilisieren Sie behutsam Ihre Wirbelsäule, fördern Ihre Ausdauer und steigern Ihr Wohlbefinden.

**Kursleitung:** QualiCert zertifizierte Kursleiter\*innen

**Kursdauer:** 45 Min.

**Kurskosten:** CHF 22.95/Lektion

(exkl. MwSt)

## Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po ist ein ganzheitliches Rumpfttraining. Sie formen und straffen Ihre Figur mit einfachen und effizienten Übungen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleinhanteln und Thera-bändern. Der Kurs steigert Ihre Fitness und verbessert Ihr Körpergefühl.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 21.00/Lektion,  
Nichtmitglieder CHF 24.00/Lektion

(exkl. MwSt)

## Faszientraining

Faszien bilden ein allumfassendes, unsichtbares Netzwerk, welches uns von Kopf bis Fuss durchzieht. Es besteht aus Bindegewebe und gibt dem Körper Halt, Form und Elastizität. In unserem bedürfnisgerechten Faszien-training verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Ver-spansungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Faszientraining för-dert Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 75 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 24.00/Lektion,  
Nichtmitglieder CHF 27.00/Lektion

(exkl. MwSt)

## Integrales Yoga

Integrales Yoga ist ein Fluss mit vielen Armen. Er beinhaltet achtsames Üben von Asanas (Yogahaltungen) aus dem Hatha Yoga, Klang Yoga, Lu Jong, kombiniert mit modernem anatomisch-medizinischem Wissen. Die wohltuenden ausgewählten Übungen fördern die Mobilität, die Kraft und die Balance. Mit Pranayama (Atemübungen) und einer kleinen Meditation stärken wir unser Immunsystem und bringen Körper, Seele und Geist in Einklang. Die erlernten Haltungen und yogaphilosophischen Themen können hilfreich im Alltag wirken. Einfühlsam wird auf die Befindlichkeiten der Teilnehmenden eingegangen und der Unterricht wird den Bedürfnissen angepasst.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 21.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 24.00/Lektion

## Luna Yoga®

Die Übungen aktivieren den gesamten Organismus, stärken und regen die Selbstheilungskräfte an. Sie helfen, den ureigenen Rhythmus mit sanften Dehn- und Spür-Übungen zu finden und die eigene Beweglichkeit und den Energiefluss zu fördern sowie Kraft und Lebenslust zu stärken. Einfache Übungen stärken den Rücken und die gesamte Muskulatur. Der Kurs hilft, Verspannungen zu lösen, den eigenen Atemrhythmus wahrzunehmen und den ganzen Körper zu entspannen.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 75 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 25.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 27.00/Lektion

## Osteogym

Osteogym ist ein Training, bei dem Sie spielend lernen und üben, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, die Ausdauer zu steigern, besser zu atmen, Körperwahrnehmung und Haltung zu schulen sowie wirkungsvoll zu entspannen. Osteogym richtet sich an Personen mit diagnostizierter Osteoporose (Knochenschwund), auch nach bereits erlittenen Frakturen. Ein Arztzeugnis ist erforderlich.

**Kursleitung:** Dipl. Physiotherapeut\*in

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** CHF 19.00 – 23.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## Qigong

Qigong fördert die Beweglichkeit allgemein und die Geschmeidigkeit der Gelenke und des myofaszialen Gewebes im Besonderen. Es wirkt positiv bei Funktionsstörungen von Organen und Stoffwechsel, unterstützt die Koordination von Bewegungen und den Gleichgewichtssinn.

Ausserdem beruhigt es bei Stress und Nervosität.

Die Übungen können bei grossen Schmerzen oder Einschränkungen der Beweglichkeit auch im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Sie sind einfach, ohne Anstrengung und in jedem Alter möglich. Da es sich sowohl um äussere als auch um innere Bewegungen handelt, sind körperliche Einschränkungen kein Hindernis für die Ausübung von Qigong.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 21.00/Lektion,  
Nichtmitglieder CHF 24.00/Lektion  
(exkl. MwSt)

## Rheuma-Fit

Mangelnde Bewegung oder einseitige Belastungen führen zu Beschwerden am Bewegungsapparat und damit zum Gesundheitsproblem Nummer eins unserer Zeit. Bewegung schmiert Gelenke und hilft, beweglich zu bleiben.

Rheuma-Fit ist eine wirksame Therapieform zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination. Sie schult Ihre Körperwahrnehmung und lehrt Sie erholsame Entspannung.

- Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.
- Kursdauer:** 40 Min. / 60 Min. (je nach Kursort)
- Kurskosten:** CHF 15.00 – 23.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## Rückenwell

Rückenwell ist ein rüchenspezifisches Fitnesstraining und hilft die körperliche Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination) zu verbessern und nachhaltige Voraussetzungen für einen gesunden Rücken zu schaffen.

- Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.
- Kursdauer:** 60 Min.
- Kurskosten:** CHF 20.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## Sanftes Antara®

Im Sanften Antara® wird die tiefste Muskelschicht des Rumpfes angesteuert und gestärkt. Es verbindet Elemente der Bewegung, Atmung und Entspannung. Die Übungen werden langsam und gelenkschonend ausgeführt und die Intensität persönlich angepasst. Regelmässiges Training führt zu sicht- und spürbaren Resultaten. Alles, was der Körper im Sanften Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 21.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder 24.00/Lektion

## Sanftes Pilates

Pilates ist eine sanfte, ganzheitliche Trainingsmethode für Männer und Frauen mit dem Ziel, die Körpermuskulatur zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. Die Übungen sind ruhig und fliessend. Sie integrieren die Atmung und besonders die Tiefenmuskulatur zur Stabilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Die individuelle Konstitution, die Beschwerden jedes Einzelnen und dessen Möglichkeiten und Grenzen werden bei der Pilates Methode respektiert. Die Voraussetzung ist die Motivation für Gruppentherapie und genügend Konzentrationsvermögen zur Verbesserung der allgemeinen Körperwahrnehmung.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 21.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 24.00/Lektion

## Spiraldynamik®

Verspannter Nacken, Hohlkreuz, schmerzende Knie, Hallux valgus: Falsche Haltung oder schlechte Angewohnheiten haben über die Jahre schmerzhafte Probleme zur Folge. Spiraldynamik liefert eine Gebrauchsanweisung für den Körper von Kopf bis Fuss. Sie erhalten innovative Impulse für die positive Veränderung von Bewegungsgewohnheiten und lernen, sich (wieder) anatomisch richtig zu bewegen. Mit diesen Übungen können Sie gezielt Fehlstellungen und Schmerzen entgegenwirken.

**Kursleitung:** Unsere Kurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern geführt.

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 21.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 24.00/Lektion

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



## **Blockkurse (In- und Outdoor)**

Im Unterschied zu unseren Semesterkursen dauert ein Blockkurs nur eine gewisse Anzahl Lektionen. Gut besuchte Kurse können um weitere Blöcke verlängert werden.

### **Bauch-Beine-Po, Lyss**

13.01. - 31.03.; 21.04. - 30.06.2023: Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr

### **Bauch-Beine-Po, Zollikofen**

09.01. - 27.03.; 03.04. - 26.06.2023: Montag, 14:00 - 15:00 Uhr

### **Fit im Wald, Langenthal**

06.04. - 29.06.2023: Donnerstag, 14:00 - 15:00 Uhr

### **Integrales Yoga, Burgdorf**

10.01. - 28.03.; 04.04. - 27.06.2023: Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr

### **Qigong, Burgdorf**

16.01. - 03.04.2023: Montag, 10:00 - 11:00 Uhr

### **Yoga an der Emme, Burgdorf**

10.01. - 28.02.; 07.03. - 25.04.; 02.05. - 27.06.2023: Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

### **Qigong im Park (kostenlos)**

24.04. - 18.09.2023: Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Schützenmatt Burgdorf

25.04. - 19.09.2023: Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr, Thun

26.04. - 20.09.2023: Mittwoch, 09:00 - 10:00 Uhr, Kleine Schanze Bern

28.04. - 22.09.2023: Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr, Elfenaupark Biel

April bis September 2023, Park Stockalperschloss Brig

## **Outdoor-Kurse mit 5er Abo**

Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. Trainieren Sie Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit.

### **Fit an der Aare, Bern**

Mittwoch, 10:35 - 11:35 Uhr

### **Fit im Wald, Münchenbuchsee**

Montag, 14:00 - 15:00 Uhr

### **Fit am Thunersee, Gwatt**

Donnerstag, 14:00 - 14:50 Uhr

### **Fit in Spiez**

Donnerstag, 11:00 - 12:00 Uhr (Winterhalbjahr)

Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr (Sommerhalbjahr)

# Kursprogramm Kanton Bern

Aarberg	Tag	Zeit	Kurslokal
Sanftes Pilates	DO	09:25 - 10:25	Yoga Aarberg
	DO	10:30 - 11:30	Yoga Aarberg
Aeschi b. Spiez	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaFit® (Aquateam)	MO	08:45 - 09:30	Hallenbad Aeschi
	MO	09:35 - 10:20	Hallenbad Aeschi
	MO	10:25 - 11:10	Hallenbad Aeschi
Belp	Tag	Zeit	Kurslokal
Osteogym	MO	08:45 - 09:45	Yoga Belp
Bern	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquaicura	MO	08:50 - 09:20	Kompetenz Wasser
	MO	09:25 - 09:55	Kompetenz Wasser
	DI	17:45 - 18:15	Kompetenz Wasser
	DI	18:20 - 18:50	Kompetenz Wasser
	MI	12:00 - 12:30	Kinderklinik Inselspital
	MI	12:30 - 13:00	Kinderklinik Inselspital
	MI	17:00 - 17:30	Kinderklinik Inselspital
	MI	17:30 - 18:00	Kinderklinik Inselspital
	DO	08:30 - 09:00	Therapiebad Rossfeld
	DO	09:00 - 09:30	Therapiebad Rossfeld
	DO	13:00 - 13:30	Kompetenz Wasser
	DO	13:40 - 14:10	Kompetenz Wasser
	DO	14:15 - 14:45	Kompetenz Wasser
AquaFit® (Aquateam)	MO	20:00 - 20:45	Hallenbad Wyler
AquaGym® (Aquateam)	MO	12:05 - 12:50	Sekundarschule Bümpliz
	MO	12:15 - 13:00	Primarschule Kleefeld
	MO	12:50 - 13:35	Sekundarschule Bümpliz

Bern	Tag	Zeit	Kurslokal
	MO	17:30 - 18:15	Primarschule Kleefeld
	MO	19:00 - 19:45	Primarschule Kleefeld
	DI	18:45 - 19:30	Primarschule Kleefeld
	DO	12:00 - 12:45	Primarschule Kleefeld
	DO	12:45 - 13:30	Primarschule Kleefeld
	DO	17:30 - 18:15	Sekundarschule Bümpliz
	DO	18:15 - 19:00	Sekundarschule Bümpliz
	DO	19:00 - 19:45	Hallenbad Hirschengraben
	FR	12:05 - 12:50	Sekundarschule Bümpliz
Aqua-Rücken-Fit® (Aquateam)	MO	18:15 - 19:00	Primarschule Kleefeld
Aquawell	DI	17:30 - 18:10	Kinderklinik Inselspital
	DI	18:15 - 18:55	Kinderklinik Inselspital
	FR	11:30 - 12:15	Hallenbad Gäbelbach
	FR	12:20 - 13:05	Hallenbad Gäbelbach
	FR	16:30 - 17:10	Hallenbad Hirschengraben
Bauch-Beine-Po	MO	10:30 - 11:30	Anna-Seiler-Haus, Insel
Faszientraining	DO	11:30 - 12:45	Yogajoy
Luna Yoga®	DO	08:30 - 09:45	Yogajoy
	DO	10:00 - 11:15	Yogajoy
Osteogym	MO	10:30 - 11:30	Ahoi 21, Bollwerk
	MO	16:00 - 17:00	Yoga erleben
	DO	10:50 - 11:50	Yoga erleben
Rheuma-Fit	MI	15:30 - 16:30	Yoga erleben
	MI	16:45 - 17:25	Yoga erleben
Sanftes Pilates	DO	13:00 - 14:00	Integratives Yoga
Spiraldynamik®	MI	10:45 - 11:45	Yoga erleben

Biel	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DI	17:30 - 18:00	Heilpädagog. Tagesschule
	DI	18:10 - 18:40	Heilpädagog. Tagesschule
Osteogym	DI	10:15 - 11:15	Schlössli Biel
	DI	11:15 - 12:15	Schlössli Biel
Bremgarten	Tag	Zeit	Kurslokal
Qigong	DO	10:00 - 11:00	Gojukai Karateschule
Burgdorf	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	FR	14:00 - 14:30	Hallenbad Burgdorf
	FR	14:30 - 15:00	Hallenbad Burgdorf
Bützberg	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell*	DO	12:05 - 12:45	Hallenbad Bützberg
<small>*erst ab 24.04.2023</small>	DO	12:50 - 13:30	Hallenbad Bützberg
Frutigen	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DI	09:00 - 09:30	Hallenbad Frutigen
	DI	09:30 - 10:00	Hallenbad Frutigen
Gstaad	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	MO	10:15 - 10:55	Hallenbad Gstaad
Gümligen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaFit® (Aquateam)	MI	09:10 - 09:55	Schulanlage Melchenbühl
	FR	09:45 - 10:30	Schulanlage Melchenbühl
AquaGym® (Aquateam)	MO	09:45 - 10:30	Schulanlage Melchenbühl
	MI	08:25 - 09:10	Schulanlage Melchenbühl
	FR	10:30 - 11:15	Schulanlage Melchenbühl

Hinterkappelen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaFit® (Aquateam)	MI	09:00 - 09:45	Bad Kappelenring
	MI	09:45 - 10:30	Bad Kappelenring
	DO	18:45 - 19:30	Bad Kappelenring
	DO	19:30 - 20:15	Bad Kappelenring
	FR	09:00 - 09:45	Bad Kappelenring
	FR	09:45 - 10:30	Bad Kappelenring
	FR	10:30 - 11:15	Bad Kappelenring
AquaGym® (Aquateam)	MO	12:15 - 13:00	Bad Oberstufenzentrum
	MO	18:45 - 19:30	Bad Oberstufenzentrum
	MO	19:30 - 20:15	Bad Oberstufenzentrum
	DI	18:00 - 18:45	Bad Oberstufenzentrum
	DI	18:45 - 19:30	Bad Oberstufenzentrum
	MI	18:15 - 19:00	Bad Oberstufenzentrum
	MI	19:00 - 19:45	Bad Oberstufenzentrum
DO	12:15 - 13:00	Bad Oberstufenzentrum	

Interlaken	Tag	Zeit	Kurslokal
Active Backademy	DO	19:00 - 20:00	Bödéli Yoga
Sanftes Pilates	DI	08:45 - 09:45	Bödéli Yoga

Ittigen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	MO	09:00 - 09:45	Hallenbad Kappelisacker
	MO	09:45 - 10:30	Hallenbad Kappelisacker
	DI	19:30 - 20:15	Hallenbad Kappelisacker
	DI	20:15 - 21:00	Hallenbad Kappelisacker
	DO	08:45 - 09:30	Hallenbad Kappelisacker
	DO	09:30 - 10:15	Hallenbad Kappelisacker
	DO	10:15 - 11:00	Hallenbad Kappelisacker
	FR	09:00 - 09:45	Hallenbad Kappelisacker
	FR	09:45 - 10:30	Hallenbad Kappelisacker

Ittigen	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	MO	11:00 - 11:40	Hallenbad Kappelisacker
	MO	11:50 - 12:30	Hallenbad Kappelisacker

Kehrsatz	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	DI	19:30 - 20:15	Schulhaus Selhofen
	MI	12:30 - 13:15	Schulhaus Selhofen
	DO	19:00 - 19:45	Schulhaus Selhofen

Langenthal	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DO	11:30 - 12:00	Klinik SGM Langenthal
	DO	12:00 - 12:30	Klinik SGM Langenthal
Aquawell	MO	10:10 - 10:50	Klinik SGM Langenthal
	MO	10:50 - 11:30	Klinik SGM Langenthal
	MI	10:10 - 10:50	Klinik SGM Langenthal
	MI	10:50 - 11:30	Klinik SGM Langenthal
Osteogym	MO	10:45 - 11:45	Kath. Kirchgemeindehaus

Langnau	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura*	DI	18:15 - 18:45	Hallenbad Langnau
*jeweils nur Okt. - April	DI	18:50 - 19:20	Hallenbad Langnau

Liebefeld	Tag	Zeit	Kurslokal
Qigong	FR	10:30 - 11:30	Vidmarhallen
Rheuma-Fit	MI	09:15 - 09:55	TanzRäume
Sanftes Antara®	Mi	10:00 - 11:00	TanzRäume

Münchenbuchsee	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	17:55 - 18:25	Mätteli Münchenbuchsee
	MO	18:30 - 19:00	Mätteli Münchenbuchsee

Münchenbuchsee	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	DI	12:15 - 13:00	Riedli-Bad
	MI	12:15 - 13:00	Riedli-Bad
	DO	12:15 - 13:00	Riedli-Bad
	DO	19:45 - 20:30	Riedli-Bad
	DO	20:30 - 21:15	Riedli-Bad
Münsingen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	MO	18:00 - 18:45	Primarschule
	MO	18:45 - 19:30	Primarschule
	MO	19:30 - 20:15	Primarschule
	DI	12:25 - 13:10	Primarschule
	DI	19:35 - 20:20	Primarschule
	DO	12:25 - 13:10	Primarschule
Osteogym	MI	09:00 - 10:00	Schulhaus Rebacker
	MI	10:00 - 11:00	Schulhaus Rebacker
Niederwangen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	MO	12:10 - 12:55	Primarschule
	MO	12:55 - 13:40	Primarschule
	MO	20:15 - 21:00	Primarschule
	DI	16:30 - 17:15	Primarschule
	DI	17:15 - 18:00	Primarschule
	DI	18:00 - 18:45	Primarschule
	MI	12:15 - 13:00	Primarschule
	DO	17:45 - 18:30	Primarschule
	DO	18:30 - 19:15	Primarschule
	DO	19:15 - 20:00	Primarschule
	FR	08:00 - 08:45	Primarschule
	FR	08:45 - 09:30	Primarschule
	FR	09:30 - 10:15	Primarschule
	FR	10:15 - 11:00	Primarschule

Spiez	Tag	Zeit	Kurslokal
Rheuma-Fit	DO	09:30 - 10:30	Ref. Kirchgemeindehaus

Thun	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	10:45 - 11:15	SILEA Gwatt (Thun)
	MO	11:20 - 11:50	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	10:15 - 10:45	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	10:50 - 11:20	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	11:25 - 11:55	SILEA Gwatt (Thun)
	DO	18:45 - 19:15	SILEA Gwatt (Thun)
	DO	19:20 - 19:50	SILEA Gwatt (Thun)
Osteogym	DO	13:00 - 14:00	Daytona Gym
	DO	14:05 - 15:05	Daytona Gym
Qigong	DI	10:15 - 11:15	Aaretraum
Sanftes Pilates	DO	10:45 - 11:45	Daytona Gym

Wichtrach	Tag	Zeit	Kurslokal
Rückenwell	MI*	17:30 - 18:30	Kirchgemeindehaus
* In- und Outdoor-Kurs	MI	18:40 - 19:40	Kirchgemeindehaus
Sanftes Pilates	DI	17:45 - 18:45	Kirchgemeindehaus
	DI	19:00 - 20:00	Kirchgemeindehaus

## Kursprogramm Oberwallis

Mörel	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	DI	14:00 - 14:45	Badehotel Salina Maris
	MI	14:00 - 14:45	Badehotel Salina Maris
Naters			
Sanftes Pilates	DO	14:00 - 15:00	Active Pilates
Visp			
Sanftes Pilates	DI	18:00 - 18:45	Turnhalle Müra

# Veranstaltungen

## Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit und Mitgefühl sind menschliche Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, wahrzunehmen, was in uns geschieht. Regelmässiges Training kann helfen, mit Krankheit und Stress besser umzugehen. Wir laden Sie herzlich ein, in das kostenlose Training einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

**16. Januar bis 27. März 2023, jeweils Montag, 13.00 - 14.00 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern**

## Selbstbehauptung / Selbstverteidigungskurs für Frauen

Die Frauen lernen Berührungängste abzubauen, die Umgebung achtsam wahrzunehmen und ihre Körpersprache einzusetzen. Die praktischen Übungen anhand von Rollenspielen lassen sie ihre Stärke spüren und Selbstvertrauen gewinnen. Sie werden sensibilisiert auf die eigenen Gefühle zu hören und sich für sich selber einzusetzen. Sie wissen, wie sie sich in einer bedrohlichen Situation behaupten, deeskalierend agieren und sich erfolgreich verteidigen können. Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen erlernen die Techniken, die für sie machbar sind.

**16./23. Februar und 2. März 2023, jeweils Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr, ref. Kirchengemeindehaus Johannes, Wylerstr. 5, Bern**

## Geführter Rundgang durch die Burgerbibliothek

Die Burgerbibliothek Bern ist eine der ältesten Kulturinstitutionen der Stadt, ihre Anfänge reichen bis ins 16. Jahrhundert zurück. Auf einem rund 75-minütigen Rundgang werden die Geschichte und Aufgabe der Institution und das historische Gebäude mit dem frühklassizistischen Lesesaal gezeigt und gleichzeitig in die Bestände und die aktuelle Ausstellung «Vom Feld auf Tisch und Teller. Anbau, Verarbeitung und Konsum von Nahrungsmitteln» eingeführt.

**Montag, 27. Februar 2023, 15.00 - 16.30 Uhr, Burgerbibliothek (Eingang Münsterergasse 63), Bern. Anschl. Zvieri in der Lesbar.**

## **Patientenbildung „Fit fürs Leben“**

Im 2023 sind wir mit unserer Veranstaltungsreihe „Gesundheit lernen: Fit fürs Leben - Lebensqualität mit Rheuma“ in Spiez zu Gast. An vier Abenden haben Sie die Möglichkeit, sich aktiv mit den täglichen Herausforderungen, die diese rheumatische Erkrankung mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen. In Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen geben wir Ihnen für Ihre persönliche Lebensgestaltung positive und lösungsorientierte Inputs mit.

**Daten: 8./16./23. und 30. März 2023, jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr, Gemeindezentrum Lötschberg, Thunstr. 2, Spiez**

## **Vortrag „Ernährung bei Osteoporose“**

Essen und Trinken haben einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Knochengesundheit. Welchen Beitrag kann die Ernährung präventiv leisten? Und welche Wirkung hat die Ernährung bei manifester Osteoporose? Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc SVDE und Inhaberin Praxis für Ernährung Besseressen, liefert Facts and Figures rund um die Empfehlungen.

**Mittwoch, 8. März 2023, 18.30 - 20.00 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern**

## **Kräuter und Hausmittel gegen Rheuma und andere Gelenkschmerzen**

Wickel und Kompressen sind eine bewährte Methode zur sanften Linderung und Unterstützung bei vielen alltäglichen Beschwerden und Krankheiten. Sie regen die Durchblutung an, stärken die Abwehrkräfte und entspannen die Muskeln. Lernen Sie mit einfachen Mitteln wirksame, wohltuende Wickel und Kompressen selber herzustellen und anzuwenden.

**Samstag, 11. März 2023, 09.00 - 16.00 Uhr, ref. KGH Burgdorf**

## **Kleine Ernährungsschule**

Mit einer ausgewogenen Basis-Ernährung können Sie viel für sich und Ihre Gesundheit tun. Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc SVDE, bringt Ihnen in drei Modulen die Themen „Protein“, „Superfoods“ sowie „Antioxidantien“ näher.

**Donnerstag, 20./27. April und 4. Mai 2023, 17.00 - 18.30 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern**

## **Die wichtigen Dinge regeln**

Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. Wir wissen nie, was uns das Leben bringt. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig die wichtigen Dinge (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament) zu regeln und so unsere Angehörigen zu entlasten.

**Dienstag, 9. Mai 2023, 19.00 - 20.30 Uhr, Neues Museum, Biel**

**Dienstag, 14. November 2023, 19.00 - 20.30 Uhr, Forum Geissberg, Langenthal**

## **Baumspaziergang**

Zu jedem Baum gibt es eine Geschichte. Wissenswertes über die grössten Lebewesen der Stadt – spazierend erzählt von Peter Kuhn, dem Baumexperten von Stadtgrün Bern.

**Mittwoch, 24. Mai 2023, 16.00 - 17.30 Uhr, Treffpunkt: Spielplatz Studerstein, Bern**

## **Leichte Kräuterwanderung im Wallis**

Erkunden Sie den einmaligen Pfywald mit all seinen botanischen Besonderheiten. Die einzigartige Lage bringt verschiedene Lebensäume auf kleinster geografischer Fläche zusammen und bietet dadurch eine enorme Pflanzenvielfalt. Das Herzstück bildet das Naturschutzgebiet Unner Pfywald, das wir zusammen erkunden werden.

**Donnerstag, 1. Juni 2023, 09.30 - ca. 15.30 Uhr, Bahnhof Leuk**

## **Jesuiten und andere Ausländer in Luzern**

Begeben Sie sich mit uns auf Erkundungstour in Luzern. Wir spazieren zur Promenade, zum Schauplatz von Tolstois Kurzgeschichte. Dann sehen wir uns zwei historische Holzbrücken an und besichtigen die Jesuitenkirche. Nach einer Mittagspause in der Altstadt besuchen wir am Nachmittag die Hofkirche Sankt Leodegar.

**Freitag, 23. Juni 2023, 08.00 Uhr ab Bern Bahnhof, retour um 17.00 Uhr**

## **Besuch der Berner Gartenoase Stiftsgarten**

Der Stiftsgarten ist ein Paradies der Biodiversität inmitten des UNESCO-Weltkulturerbes der Stadt Bern. Gleich unterhalb der Münsterplattform gelegen, besteht dieser vielfältige Garten seit 2013. Auf unvergleichliche Weise kombiniert er Spezialitätengärtnerei, Erholungsort und Kurslokal für naturnahe Themen. Erfahren Sie von Kevin Nobs Spannendes zum Aufbau des Gartens, zur Entstehung und natürlich auch zu ausgewählten Pflanzen. Im Anschluss geniessen wir zusammen ein Wildkräuterapéro.

**Donnerstag, 21. September 2023, 14.00 – 17.00 Uhr, Stiftsgarten, Badgasse 40, Bern**

## **Wickelanwendungen für Zuhause**

Quarkwickel, Zwiebelwickel und Kartoffelwickel kennen wohl viele. Doch es gibt noch viel mehr verschiedene Wickelanwendungen. Kevin Nobs gibt seine Erfahrungen mit Wickelanwendungen aus der Naturheilpraxis weiter und zeigt vor Ort verschiedene Methoden. Lernen Sie in diesem ganz praktisch angelegten Kurs neue und auch vergessene Wickelanwendungen kennen und wie Sie einfach Zuhause mit alltäglichen Wickeln Ihrer Gesundheit Gutes tun können.

**Donnerstag, 12. Oktober 2023, 17.00 – 20.00 Uhr, Bern**

## **Stadtführung „E Ligu Lehm - das Matte-Quartier“**

Eine verruchte Vergangenheit und eine eigene Sprache namens «Matten-Berndeutsch» – das Matte-Quartier hat als ältester Stadtteil so manch haarsträubende Geschichte zu erzählen. Auf dieser Tour erfahren die Teilnehmenden die Geheimnisse eines der spannendsten Viertel Berns.

**Donnerstag, 19. Oktober 2023, 14.00 - 15.30 Uhr, Start: Münster Hauptportal, Bern**

## **Bärner Xundheitstag**

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen, unterstützt durch Tests, Messungen, Informationsstände und Referate.

**Samstag, 4. November 2023, 09.00 – 16.00 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern**

## **Adventsbummel durch Thun**

Auf dem Rundgang erwarten Sie interessante Geschichten und Legenden über Weihnachts- sowie Adventsbräuche. Begeben Sie sich auf einen gemütlichen Spaziergang und lassen Sie die Geschichten und die zauberhaften Lichter auf sich wirken. Zum Abschluss der Erkundungstour erwartet Sie ein wärmender Glühwein oder Punsch.

**Donnerstag, 7. Dezember 2023, 17.30 - 19.30 Uhr, Altstadt Thun**

## **Bewegungswochen**

Mit Gleichgesinnten eine Woche an einem schönen Ort verbringen und dem Körper etwas Gutes tun. Auf dem Programm stehen Gymnastik unter fachlicher Anleitung, Aktivitäten an der frischen Luft und Entspannen im Wasser. Im 2023 finden folgende Bewegungswochen statt:

**Saas-Almagell**

**12. - 18. Juni 2023**

**Pontresina**

**10. - 16. September 2023**

## **Weitere Anlässe**

27.04.2023: **Vortrag „Besser leben mit Schmerzen“**, Zentrum Alter, Worb

29.06.2023: **Vortrag „Wirbelsäule und Rheuma“** von Dr. Ferdinand Krappel, Hotel Bern

23.10.2023: **Vortrag „Hände und Füße“ mit Pro Senectute**, Studen

## **Gartenprojekt**

Ein Garten ist ein Tätigkeitsbereich, der sich positiv auf das physische und psychische Befinden auswirkt. Wenn jedoch Gelenke oder Muskeln schmerzen und der Rücken nicht mehr so recht will, kann es schwierig werden, weiterhin allein dem „grünen Hobby“ zu frönen. Um Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen die Freude am Gärtnern zu ermöglichen, bietet die Rheumaliga Bern und Oberwallis ein Gartenprojekt an. Dieses wird von einer Ergotherapeutin professionell begleitet und betreut.

**Anfang/Mitte März bis Ende Oktober 2023, donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr, Hofwil Münchenbuchsee (ÖV-Anschluss und Parkmöglichkeiten)**

**Die aktuellsten Informationen** (Kosten, Anmeldung etc.) finden Sie unter: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be). Oder rufen Sie uns an: 031 311 00 06.

# Sozial- und Gesundheitsberatungen bei Rheuma

Haben Sie Fragen zu:

- **Gesundheit**
- **Therapiemöglichkeiten**
- **Finanzen und Sozialversicherungen**
- **Chronischen Schmerzen**
- **Bewegungskursen**
- **Problemen im Alltag**

## Unser Fachteam:

**Sozialarbeiterin Christine Morger**

c.morger@rheumaliga.ch



**Sozialarbeiterin Daniela Marolf**

d.marolf@rheumaliga.ch



**Physiotherapeutin Claudine Romann**

c.romann@rheumaliga.ch



**Ergotherapeutin Lucia Illi**

l.illi@rheumaliga.ch



Wir beraten Sie individuell und kompetent entweder per Telefon, per E-Mail oder bei einem persönlichen Gespräch. Vereinbaren Sie einen Termin!



# Aktiv gegen Schmerzen!

## Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von exklusiven Angeboten

- › Bevorzugte Informationen über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen
- › Gratis vierteljährlich die Zeitschrift „forumR“ der Rheumaliga Schweiz
- › Kostenlose Gesundheitsberatungen bei Rheuma
- › Deutlich reduzierte Tarife bei allen therapeutischen und vorbeugenden Bewegungskursen, Patientenschulungen, Themenveranstaltungen und Vorträgen, Ausflügen und Bewegungswochen

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Tel. 031 311 00 06 • [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch) • [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)

Öffnungszeiten:  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
08:30 - 12:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr  
Mittwoch und Freitag  
08:30 - 12:00 Uhr



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt