

**Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Bewusst bewegt



# Kursprogramm 2024

**Für alle  
- nicht nur für  
Betroffene und  
Nahestehende**



## **Was ist Rheuma?**

Rheumatismus (oder kurz Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für Erkrankungen an Gelenken und Knochen sowie den dazugehörenden 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 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 verursacht jährlich höhere Kosten als jede andere nicht-übertragbare Erkrankung. Die medizinischen Gesamtkosten belaufen sich gemäss Studien pro Jahr auf 23 Mrd. Franken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen machen im Vergleich dazu an die 17 Mrd. Franken aus, Krebs an die 11 Mrd. Franken.

## **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

Im Januar 2023 haben wir mit der Übernahme des Aquateams Bern unser Wasser-Kursangebot mit einem Schlag um rund 70 Kurse erweitert. Neben den eher sanften und aktivierenden Aquacura- und Aquawell-Kursen finden Sie seither auch zahlreiche sportlich herausfordernde AquaGym- und AquaFit-Lektionen in unserem Kursprogramm (blau markiert).

Neben den Wasserkursen bieten wir auch ein umfangreiches Angebot an Trockenkursen an wie z.B. das sanfte Pilates oder Yoga, Rückenwell, Qigong, Osteogym, Rheuma-Fit sowie auch Faszientraining und Spiraldynamik. Aber auch das neue Gymnastikangebot «Fit mit Spass» in Spiez und Aarberg oder unsere beliebten Outdoor-Kurse sind für ein ganzheitliches Training sehr empfehlenswert. Sie sehen, für jedes Bedürfnis ist etwas Passendes dabei.

Denn körperliche Aktivität trägt erwiesenermassen in vielfältiger Weise zu einem gesunden Älterwerden bei. Sie lässt uns langsamer altern, schützt vor körperlichen und psychischen Erkrankungen, vor körperlichen und kognitiven Einschränkungen, vor Stürzen und Gebrechlichkeit, sie fördert das Wohlbefinden und die Schlafqualität sowie die Aufrechterhaltung der Mobilität und überhaupt aller Aktivitäten im täglichen Leben.

Wir freuen uns, Ihnen im 2024 zudem viele spannende, informative, unterhaltsame und lehrreiche Veranstaltungen anbieten zu können. Diese finden Sie neu separat in unserem Semesterprogramm oder unter [www.rheumaliga.ch/be/veranstaltungen](http://www.rheumaliga.ch/be/veranstaltungen).

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren. Wir freuen uns auf Sie.



Herzliche Grüsse  
Ihre Rheumaliga Bern und Oberwallis

Nadja Gil, Leitung Kurswesen/Administration und  
Mitglied erweiterte Geschäftsleitung



# 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. Weiterhin sind alle Aquateam-Kurse blau hinterlegt.

## Kursplan

Durch unvorhersehbare Ereignisse wie Ausfälle von Kursorten, Kurszeit-anpassungen etc. empfehlen wir Ihnen, nach Möglichkeit auch unseren Online-Kursplan anzuschauen. Auf [www.rheumaliga.ch/be/kurse](http://www.rheumaliga.ch/be/kurse) ist das Kursprogramm immer aktuell.

## 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

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

## Kursdauer

Die Kurse werden quartalsweise angeboten (mit Ausnahme der Block- und Outdoor-Kurse) und im Voraus in Rechnung gestellt. Das Kursabonnement verlängert sich ohne Abmeldung automatisch. Die Ferien der Rheumaliga-Kurse werden von der Kursleitung festgelegt. Bei den Aquateam-Kursen richten sie sich nach den Schulferien der Bäder.

## Kurspreise

Die Kurspreise variieren je nach Kursort und Kurssegment. Mitglieder der Rheumaliga Bern und Oberwallis erhalten deutliche Vergünstigungen. Die Kurspreise in diesem Kursprogramm sind alle exkl. 8.1 % MwSt angegeben.

## **Rückerstattung**

Müssen Sie infolge Krankheit, Unfall, Kuraufenthalt dem RLBO-Kurs fernbleiben, werden Ihnen die nicht besuchten Lektionen gutgeschrieben. Die gesundheitsbedingte Abwesenheit muss von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin schriftlich bestätigt werden (Arztzeugnis). Für die Bearbeitung wird dem Guthaben eine Gebühr von CHF 15.00 abgezogen.

Teilnehmende von Aquateam-Kursen haben die Möglichkeit, verpasste Lektionen innerhalb des laufenden Quartals in einem anderen Aquateam-Kurs aus dem aktuellen Stundenplan vor- oder nachzuholen. Voraussetzung ist, dass der Kurs nicht ausgebucht ist.

## **Mitgliedschaft**

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

## **Informationen und Anmeldung**

Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern  
Tel. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)



# 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 rückerem 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 18.10 - 20.10 (25.30)/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(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:** Mitglieder CHF 18.10/Lektion,  
Nichtmitglieder CHF 20.10/Lektion  
(exkl. MwSt)

## Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po ist ein ganzheitliches Rumpftaining. Sie formen und straffen Ihre Figur mit einfachen und effizienten Übungen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleinhanteln und Therabändern. 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,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 24.00/Lektion

## 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 Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Faszientraining fördert 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,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 27.00/Lektion

## Fit mit Spass

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. Fit mit Spass hilft Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und lehren erholsame Entspannung.

**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)



## 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 rükkenspezifisches Fitnessstraining 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 – 23.00/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:** 45 Min. / 55 Min. / 60 Min. (je nach Kursort)

**Kurskosten:** CHF 15.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)



## Spiraldynamik®

Verspannter Nacken, Hohlkreuz, schmerzende Knie, Hallux valgus: Falsche Haltung oder schlechte Angewohnheiten haben über die Jahre schmerzhafteste 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.



# Kursprogramm Kanton Bern

Aarberg	Tag	Zeit	Kurslokal
Fit mit Spass	MO	10:15 - 11:15	Kirchgemeindehaus
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
Aquacura	MO	08:45 - 09:15	Therapiebad Rossfeld
	MO	09:20 - 09:50	Therapiebad Rossfeld
	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	12:15 - 13:00	Primarschule Kleefeld
	MO	17:30 - 18:15	Primarschule Kleefeld
	MO	18:20 - 19:05	Primarschule Kleefeld
	MO	19:10 - 19:55	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
	FR	12:00 - 12:45	Sekundarschule Bümpliz
	FR	12:45 - 13:30	Sekundarschule Bümpliz

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
Bauch-Beine-Po	MO	10:30 - 11:30	Wilhelm-Fabry-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	10:50 - 11:50	Yoga erleben
	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	13:45 - 14:45	Yoga erleben
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
Integrales Yoga	DI	16:00 - 17:00	Loft 202

Gstaad	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	MO	10:15 - 10:55	Hallenbad Gstaad

Gümligen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaFit (Aquateam)	MI	09:10 - 09:55	Primarschule Melchenbühl
	FR	09:45 - 10:30	Primarschule Melchenbühl
AquaGym® (Aquateam)	MO	09:45 - 10:30	Primarschule Melchenbühl
	MI	08:25 - 09:10	Primarschule Melchenbühl
	FR	10:30 - 11:15	Primarschule Melchenbühl

Hinterkappelen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaFit (Aquateam)* <small>*nur bis Anfang April 2024</small>	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	09:50 - 10:35	Bad Kappelenring
	FR	10:40 - 11:25	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	Bödeli Yoga
Sanftes Pilates	DI	08:45 - 09:45	Bödeli 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	09:35 - 10:20	Hallenbad Kappelisacker
	DO	10:25 - 11:10	Hallenbad Kappelisacker
	FR	09:00 - 09:45	Hallenbad Kappelisacker
	FR	09:45 - 10:30	Hallenbad Kappelisacker
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
Lyss	Tag	Zeit	Kurslokal
Bauch-Beine-Po	FR	10:00 - 11:00	Sporthalle Nespoly
Münchenbuchsee	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	17:55 - 18:25	Mätteli Münchenbuchsee
	MO	18:30 - 19:00	Mätteli Münchenbuchsee
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	18:45 - 19:30	Primarschule
	MO	19:30 - 20:15	Primarschule
	DI	12:25 - 13:10	Primarschule
	DI	19:35 - 20:20	Primarschule
	DI	20:20 - 21:05	Primarschule
	DO	11:05 - 11:50	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	17:20 - 18:05	Primarschule
	DI	18:10 - 18:55	Primarschule
	MI	12:15 - 13:00	Primarschule
	DO	17:35 - 18:20	Primarschule
	DO	18:25 - 19:10	Primarschule
	DO	19:15 - 20:00	Primarschule
	FR	08:00 - 08:45	Primarschule
	FR	08:50 - 09:35	Primarschule
	FR	09:40 - 10:25	Primarschule
	FR	10:30 - 11:15	Primarschule

Spiez	Tag	Zeit	Kurslokal
Fit mit Spass	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
Sanftes Pilates	DO	10:35 - 11:30	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

### Blockkurse (In- und Outdoor)

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

#### Rheuma-Fit, Brig

12.01. - 23.02.2024: Freitag, 10:00 - 10:55 Uhr

#### Qigong, Burgdorf

08.01. - 25.03.2024: Montag, 10:00 - 11:00 Uhr

#### Qigong Thun

09.01. - 26.03.2024: Dienstag, 10:15 - 11:15 Uhr

#### Yoga an der Emme, Burgdorf

09.01. - 26.03. / 02.04. - 25.06.2024: Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

#### Fit im Wald, Langenthal

14.03. - 28.03. / 25.04. - 27.06.2024: Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr



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

22.04. - 16.09.2024:

Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Schützenmatt Burgdorf

23.04. - 17.09.2024:

Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr, Kleist-Inseli Thun

24.04. - 18.09.2024:

Mittwoch, 09:00 - 10:00 Uhr, Kleine Schanze Bern

26.04. - 20.09.2024:

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr, Elfenaupark Biel

Mitte Mai bis Mitte September 2024:

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr, Park Stockalperschloss Brig

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

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

ab März: Donnerstag, 14:00 - 14:50 Uhr

### **Fit in Spiez**

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

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

### **Fit in Lyss (ab 04.04.2024)**

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

## **Bewegungswochen 2024**

29. Juni bis 5. Juli 2024 in Davos, Graubünden

15. bis 21. September 2024 am Bodensee, Deutschland

Infos unter [www.rheumaliga.ch/veranstaltungen](http://www.rheumaliga.ch/veranstaltungen)

# **Sozial- und Gesundheitsberatungen bei Rheuma**

## **Sozialberatung - Unterstützung in allen Lebensbereichen**

- Situationsanalyse, ganzheitliche Erfassung Ihrer gesundheitlichen Situation sowie problemlösungsorientierte Hilfeleistungen
- Beratung zu Krankheitsbewältigung und Schmerzmanagement
- Beratung zur Förderung der Patientenkompetenz und Selbstmanagement
- Unterstützung bei Problemen am Arbeitsplatz bei Fragen im Zusammenhang mit den Sozialversicherungen
- Vermittlung Selbsthilfegruppen, Patientenorganisationen, spezialisierte Fachpersonen im Gesundheitswesen (z.B. Ärzte, Bewegungs- und Ernährungsfachkräfte, Psychologen), Angebote zur Gesundheitsförderung (z.B. Patientenedukation, Bewegungswochen) sowie Fachstellen.

## **Physiotherapie - Bewegung steigert die Lebensqualität**

- Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gangsicherheit trainieren, erhalten und verbessern
- betroffene Gelenke im Alltag entlasten lernen, z.B. bei entzündlichen Gelenkserkrankungen
- Strategien erlernen für den Umgang mit Schmerzen, Einschränkungen, Krankheits- und Unfallfolgen (z.B. bei Gelenkproblemen oder Knochenbrüchen bei Osteoporose)
- im Alltag aktiv und selbstständig bleiben und die bestmögliche Lebensqualität erreichen inkl. Sturzprävention
- Tipps für individuell angepasste, gesunde Bewegung und Sport im Alltag umsetzen lernen

## **Ergotherapie - Selbstständigkeit fördern und erhalten**

- Gelenkschutz und Hilfsmittelberatung
- Hausabklärung (z.B. im Rahmen einer Sturzpräventionsabklärung)
- Arbeitsplatzabklärung/Ergonomie
- Liegeberatung
- Schmerzberatung/Energiemanagement im Rahmen von Fatigue
- Kälteschutzberatung bei Raynaud-Problematis

Haben Sie Fragen zu:

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

## Unsere Fachfrauen:

**Christine Morger**  
**Sozialarbeiterin**

[c.morger@rheumaliga.ch](mailto:c.morger@rheumaliga.ch)



**Daniela Marolf**  
**Sozialarbeiterin**

[d.marolf@rheumaliga.ch](mailto:d.marolf@rheumaliga.ch)



**Claudine Romann**  
**Physiotherapeutin**

[c.romann@rheumaliga.ch](mailto:c.romann@rheumaliga.ch)



**Lucia Illi**  
**Ergotherapeutin**

[l.illi@rheumaliga.ch](mailto: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, Holzikofenweg 22, 3007 Bern  
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