



Kursprogramm 2026

Für alle
- nicht nur für
Betroffene und
Nahestehende



BLEIBEN SIE FIT

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis bietet über 600 Quartalskurse an.



Aquacura, AquaFit, AquaGym®, Aquawell, Antara, Backademy, Bauch-Beine-Po, Faszientraining, Fit mit Spass, Integrales Yoga, Luna Yoga, Osteogym, Qigong, Rheuma-Fit, Rückengymnastik, Sanftes Pilates, Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse

MEHR LEBENSQUALITÄT DANK GYMNASIKA



Unser Kursprogramm





*Gehen ist
des Menschen
beste Medizin.*

Hippokrates

Liebe Leserin, lieber Leser

Bewegung ist ein zentraler Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Ob zu Land oder im Wasser – sie stärkt den Körper, hält beweglich und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Für Menschen mit rheumatischen Beschwerden kann gezielte Aktivität zudem Schmerzen reduzieren, die Gelenke entlasten und den Alltag erleichtern.

Unser Kursprogramm richtet sich an Menschen in jedem Lebensabschnitt – auch an jene, die mit chronischen Einschränkungen leben. Die Angebote sind so gestaltet, dass sie sanft, wirkungsvoll und gut in verschiedene Alltagssituationen integrierbar sind. Gleichzeitig bieten sie Raum für Begegnungen: Gemeinsam aktiv zu sein motiviert und schafft wertvolle soziale Kontakte. Eine Teilnehmerin fasst es passend zusammen: «Der Austausch ist sehr bereichernd und dank dem Training fühle ich mich zwäg.»

Ob im warmen Wasser, auf der Matte oder an der frischen Luft – unsere Kurse laden dazu ein, Neues auszuprobieren, die eigene Fitness zu fördern und Freude an der Bewegung zu entdecken.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität zu begleiten.

Herzliche Grüsse
Ihre Rheumaliga Bern und Oberwallis

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

Weil es immer wieder zu unvorhersehbaren Ereignissen wie Kursort-Ausfällen oder Kurszeitanpassungen kommen kann, empfehlen wir Ihnen, nach Möglichkeit auch unseren Online-Kursplan anzuschauen: www.rheumaliga.ch/be/kurse.

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.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer*innen.

Ärztliche Bescheinigung

Für die therapeutischen Kursangebote Aquacura (Bewegungstherapie im warmen Wasser) und Osteogym (Osteoporose-Gymnastik) empfehlen wir bei gesundheitlichen Risiken, eine ärztliche Bescheinigung einzuholen. Das Formular dazu erhalten Sie bei der Anmeldung.

Kursleitung

Unsere Bewegungskurse werden von professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleiter*innen geleitet – darunter dipl. Physiotherapeut*innen und speziell ausgebildete Aqua-Fitness-Instruktor*innen.

Kursdauer

Die Kurse werden quartalsweise angeboten (mit Ausnahme der Outdoor-Kurse mit 5er Abo) 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 attraktive Vergünstigungen. Die Kurspreise in diesem Kursprogramm sind alle exkl. 8.1 % MwSt angegeben.

Krankenkasse

Da alle unsere Bewegungskurse QualiCert zertifiziert sind, leisten die meisten Kranken-Zusatzversicherungen einen Beitrag an die Kursgebühren. Sie finden bei Ihrer Rechnung den Rückforderungsbeleg, um Ihren Anteil direkt bei der Krankenkasse beantragen zu können.

Rückerstattung

Müssen Sie infolge Krankheit, Unfall oder Kuraufenthalt dem 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.– abgezogen.

Teilnehmende von AquaFit und AquaGym haben zudem 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 (aktueller Stundenplan auf unserer Website unter Downloads/Kurse).

Mitgliedschaft

Eine Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis kostet für Einzelpersonen CHF 50.–/Kalenderjahr und CHF 70.–/Kalenderjahr für Paare.

Alle unsere Bewegungskurse sind QualiCert zertifiziert!



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 rückengerechten Verhaltens im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit hilft, Rückenschmerzen zu vermeiden.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 22.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/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 im warmen Wasser statt, das ideal ist, weil Sie dank seinem Auftrieb, Widerstand und Druck Ihre Bewegungen wesentlich angenehmer erleben als an Land. Es schont die Gelenke und ist äusserst wohltuend. Eine ärztliche Bescheinigung ist empfohlen.

Kursdauer: 30 Min. / 40 Min. (je nach Kursort)

Kurskosten: CHF 13.00 – 23.00/Lektion, abhängig vom Kursort und
(exkl. MwSt) einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern
und Oberwallis

AquaFit

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

Kursdauer: 45 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 19.10/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 21.10/Lektion

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.

Kursdauer: 45 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 19.10/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 21.10/Lektion

Aquawell

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

Kursdauer: 40 Min. / 45 Min. (je nach Kursort)

Kurskosten: CHF 19.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und
(exkl. MwSt) einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern
und Oberwallis

Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po ist ein ganzheitliches Rumpftraining. 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.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 22.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/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.

Kursdauer: 75 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 25.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 28.00/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.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: CHF 21.00 – 25.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer
(exkl. MwSt) Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

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.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 22.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion

Luna Yoga

Die Übungen aktivieren den gesamten Organismus, stärken und regen die Selbstheilungskräfte an. 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.

Kursdauer: 75 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 26.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 28.00/Lektion

Osteogym

Osteogym ist ein Training, bei dem Sie spielerisch 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 primär an Personen mit diagnostizierter Osteoporose (Knochenschwund), auch nach bereits erlittenen Frakturen. Eine ärztliche Bescheinigung ist empfohlen.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: CHF 20.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer
(exkl. MwSt) Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Qigong

Qigong fördert die Beweglichkeit im Allgemeinen 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.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 22.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion

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.

Kursdauer: zwischen 40 Min. und 60 Min. (je nach Kursort)

Kurskosten: CHF 16.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und
(exkl. MwSt) einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern
und Oberwallis

Rückenwell

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

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: CHF 21.00 – 25.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer
(exkl. MwSt) Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Sanftes Antara® /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. Während sich das Sanfte Antara® an Einsteiger richtet, ist das Antara® für Fortgeschrittene.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 22.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder 25.00/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 aktivieren besonders die Tiefenmuskulatur zur Stabilisation der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Die individuelle körperliche Konstitution, bestehende Beschwerden sowie persönliche Möglichkeiten und Grenzen werden bei der Pilates-Methode respektiert.

Kursdauer: 60 Min. (je nach Kursort)

Kurskosten: Mitglieder CHF 22.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/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.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 22.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kursprogramm Kanton Bern

Aarberg	Tag	Zeit	Kurslokal
Fit mit Spass	MO	10:20 - 11:20	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	08:40 - 09:10	Therapiebad Rossfeld
	MO	09:15 - 09:45	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
	FR	09:30 - 10:15	Hallenbad Wyler
	FR	10:20 - 11:05	Hallenbad Wyler
	FR	11:10 - 11:55	Hallenbad Wyler

AquaGym® (Aquateam)	MO	12:15 - 13:00	Primarschule Bethlehemacker
	MO	17:30 - 18:15	Primarschule Bethlehemacker
	MO	18:20 - 19:05	Primarschule Bethlehemacker
	MO	19:10 - 19:55	Primarschule Bethlehemacker
	DI	18:45 - 19:30	Primarschule Bethlehemacker
	DO	12:00 - 12:45	Sekundarschule Bümpliz
	DO	12:45 - 13:30	Sekundarschule Bümpliz
	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
	DO	13:15 - 14:30	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
Spiraldynamik®	MI	10:45 - 11:45	Yoga erleben

Biel	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DI	17:45 - 18:15	Heilpädagog. Tagesschule
	DI	18:25 - 18:55	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	13:30 - 14:00	Hallenbad Burgdorf
	FR	14:00 - 14:30	Hallenbad Burgdorf
Integrales Yoga	DI	16:00 - 17:00	Loft 202
Qigong*	MO	09:00 - 10:00	ref. Kirchgemeindehaus
*jeweils nur Okt. - April			
Gstaad	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	MO	13:00 - 13:40	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
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	18:45 - 19:30	Schulhaus Selhofen
	DI	19:30 - 20:15	Schulhaus Selhofen
	MI	12:30 - 13:15	Schulhaus Selhofen
Langenthal	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DO	11:30 - 12:10	Klinik SGM Langenthal
	DO	12:10 - 12:50	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
Antara®	MI	11:05 - 12:05	TanzRäume
Lyss	Tag	Zeit	Kurslokal
Rückenwell	FR	09:30 - 10:30	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	20:05 - 20:50	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

Stettlen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaFit	MO	10:00 - 10:45	Hallenbad Stettlen
	FR	12:30 - 13:15	Hallenbad Stettlen

Thun	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	10:45 - 11:15	SILEA Gwatt (Thun)
	MO	11:25 - 11:55	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 - 19:25	SILEA Gwatt (Thun)
Aquawell	DI	15:15 - 15:55	SILEA Gwatt (Thun)
Osteogym	DO	13:00 - 14:00	Daytona Gym
	DO	14:05 - 15:05	Daytona Gym
Sanftes Pilates	DO	10:35 - 11:35	Daytona Gym
	FR	10:35 - 11:35	Daytona Gym
Qigong*	DI	10:15 - 11:15	Aaretraum

*jeweils nur Okt. - April

Wichtrach	Tag	Zeit	Kurslokal
Rückenwell	MI	18:00 - 19:00	Mehrzweckgebäude
Sanftes Pilates	DI	16:30 - 17:30	Kirchgemeindehaus
	DI	17:45 - 18:45	Kirchgemeindehaus
	DI	19:00 - 20:00	Kirchgemeindehaus

Kursprogramm Oberwallis

Brig	Tag	Zeit	Kurslokal
Rheuma-Fit	DI	09:30 - 10:25	PhysioPlusAqua
	FR	10:00 - 10:55	PhysioPlusAqua

Glis	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	MO	17:00 - 17:45	MitMänsch (Holowi)

Mörel	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	DI	14:00 - 14:45	Badehotel Salina Maris
	MI	14:00 - 14:45	Badehotel Salina Maris

Visp	Tag	Zeit	Kurslokal
Rheuma-Fit	DI	18:00 - 18:50	Turnhalle Müra

Outdoor-Kurse

Fit an der Aare / Fit im Wald

Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. Voraussetzung für unsere Outdoor-Kurse ist die 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.

Yoga an der Emme

Im Fluss bleiben mit sanften Yogaübungen im Wald und an der Emme: Wir stärken die Selbstwahrnehmung, halten uns geschmeidig und beweglich und fördern die Kraft von Körper, Seele und Geist. Dazu praktizieren wir achtsames Gehen, Lockerungsübungen für die Gelenke, Asanas (Körperstellungen) ausschliesslich im Stehen, Gleichgewichtsübungen, Atemübungen und Gehmeditation. Der Kursinhalt wird flexibel an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden sowie an das Wetter angepasst.

Kursdauer: 60 Min.

Kurskosten: mit 5er Abo ⑤: Mitglieder CHF 78.30 / Nichtmitglieder CHF 91.65
(exkl. MwSt) CHF 16.00 – 18.80/Lektion, abhängig vom Kursort und einer
Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis



Outdoor-Kurse

Bern	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit an der Aare ⑤	MI	10:35 - 11:35	Schönausteg
Burgdorf	Tag	Zeit	Treffpunkt
Yoga an der Emme	DI	10:00 - 11:00	Pfadiheim Waldegg
Langenthal	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit im Wald	DO	10:00 - 11:00	Sportstadion Hard
Münchenbuchsee	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit im Wald ⑤	MO	16:00 - 17:00	Schiessanlage Bärenried
Spiez	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit in Spiez* ⑤	DO	11:00 - 12:00	Parkplatz Gemeinde Spiez

*im Sommerhalbjahr 08:00 - 09:00

Bewegungswochen 2026

14. bis 20. Juni 2026 in Scuol, Graubünden
30. Aug. bis 5. Sept. 2026 in Saas-Almagell, Wallis

Infos unter www.rheumaliga.ch/veranstaltungen



Unsere Veranstaltungen

Qigong im Park
vom 20. April bis 18. September 2026

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

Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr, Kleist-Inseli Thun

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

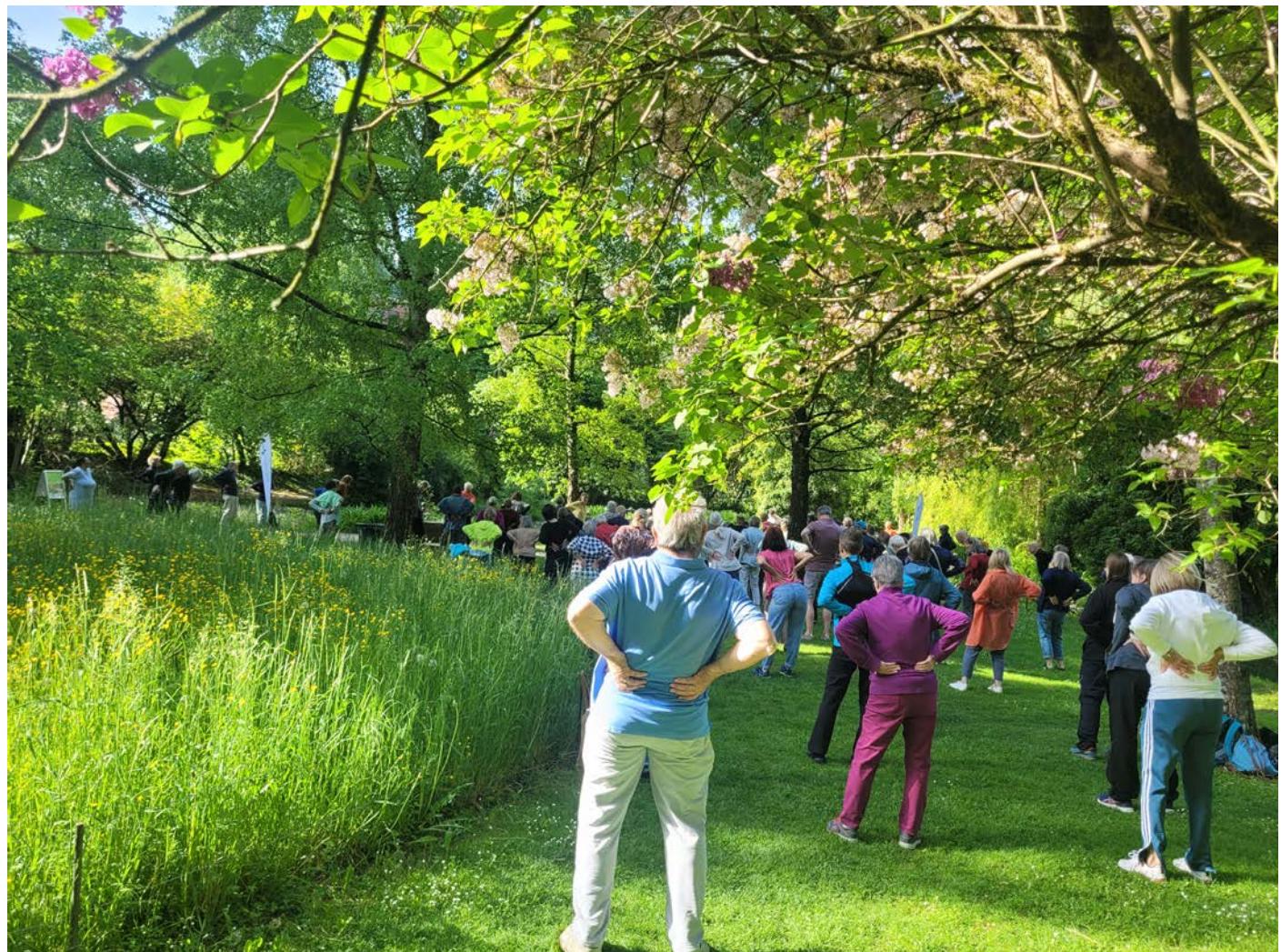
Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr, Elfenaupark Biel

www.qigongimpark-bern.ch

15. Mai bis 18. September 2026

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

www.rheumaliga.ch/be



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 und bei Fragen im Zusammenhang mit 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 Gelenkerkrankungen
- 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, Teilhabe ermöglichen

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

Was ist Rheuma?

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, Weichtelerkrankungen 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.

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von vielen Vorteilen

Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert und kommen in den Genuss von vergünstigten Tarifen auf Bewegungskursen, Bewegungwochen, Veranstaltungen usw. Zudem erhalten Sie dreimal jährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz.



Newsletter abonnieren

Sozialberatung und Gesundheitsmanagement bei Rheuma

Eine Krankheit stellt Betroffene vor zahlreiche Anforderungen. Auftretende Themen können sein: Existenzsicherung und Arbeitsplatzerhaltung, Partnerschaft und Familie, Krankheitsbewältigung, Schmerzmanagement, gesunde Ernährung, Selbsthilfe und so weiter. Darum bietet die Rheumaliga Bern und Oberwallis Sozialberatung, Physio- und Ergotherapie unter einem Dach an. Unsere spezialisierten Fachpersonen arbeiten eng zusammen, um eine umfassende Beratung für Menschen mit Rheuma und deren Angehörigen sicherzustellen.

Finanzielle Unterstützung

Unser Angebot soll allen Menschen offen stehen – auch solchen mit kleinem Portemonnaie. Falls Sie also einen finanziellen Engpass haben, melden Sie sich bei uns. Wir finden sicher eine Lösung.



Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Ihre Spende macht unsere Arbeit erst möglich. QR-Code mit dem QR-Scanner Ihrer E-Banking App einlesen und direkt spenden.



Ihre Spende
in guten Händen.

Rheumaliga Bern und Oberwallis

Holzikofenweg 22
3007 Bern
031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt