



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

PROGRAMM 2022

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

Bewegung und Sport sind wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in allen Altersgruppen. Es ist erwiesen, dass sich Bewegung positiv auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirkt. Gerade auch in Zeiten von Corona ist es essenziell, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wir bieten in unserem Kursprogramm auch Outdoor-Trainings an. Bewegen Sie sich gern draussen an der frischen Luft und unter Anleitung einer Fachperson? Dann ist vielleicht „Fit im Wald“ oder „Yoga an der Emme“ genau das Richtige.

Unser Veranstaltungskalender verspricht viel Interessantes: Bewährtes wie unsere Bewegungswochen und Kräuterspaziergänge, aber auch Neues wie Waldbaden oder eine Ernährungsschule warten auf Sie. Die Anlässe werden gemäss den behördlichen Vorgaben durchgeführt.

Haben wir Sie gluschtig gemacht? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

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.

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Arztzeugnis

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

Kursdauer

Die Kurse werden halbjährlich angeboten (mit Ausnahme der Block- und Outdoor-Kurse) und automatisch im Voraus in Rechnung gestellt. Das Kursabonnement verlängert sich ohne Abmeldung automatisch. Kursferien werden von der Kursleitung festgelegt. Bei Krankheit, Unfall etc. werden die Kurskosten bei Einsenden eines Arztzeugnisses der nächsten Semesterrechnung gutgeschrieben.

Kurspreise

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

Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

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

Informationen und Anmeldung:

Rheumaliga Bern und Oberwallis, Gurtengasse 6, 3011 Bern

Tel 031 311 00 06, Fax 031 311 00 07

info.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be

Bewegungskurse

Aktive Backacademy

Active Backacademy 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 rückergerechttem 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
(exkl. MwSt) einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

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)

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 gezielten und bedürfnisgerechten Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Faszientraining fördert Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden und macht einfach Spass.

- 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 rückenspezifisches 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 – 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 schmerzhaft 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

Wirbelsäulen-Yoga

Eine gesunde, flexible Wirbelsäule ist die Grundlage für körperliches und psychisches Wohlbefinden und sorgt dafür, dass die Energie frei fließen kann. Im Yoga trainiert man die Wirbelsäule und die umliegenden Gewebe. Der fließende Bewegungsablauf ist leicht auszuführen und somit auch für Anfänger*Innen geeignet. Er mobilisiert die Wirbelsäule ausgewogen und massvoll, ist rücken- und knieschonend.

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

Kursdauer: 45 Min.

Kurskosten: Mitglieder CHF 15.00/Lektion,
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 18.00/Lektion

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Blockkurse (In- und Outdoor)

Im Unterschied zu unseren Semesterkursen dauert ein Blockkurs zwischen 8 und 10 Lektionen. Gut besuchte Kurse können um weitere Blöcke verlängert werden.

Rheuma-Fit Outdoor, Spiez

13.01. - 31.03.2022: Donnerstag, 11:00 - 12:00 Uhr

07.04. - 09.06.2022: Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr

Fit im Wald, Langenthal

03.03. - 28.04.; 05.05. - 30.06. 2022: Donnerstag, 14:00 - 15:00 Uhr

Integrales Yoga, Burgdorf

11.01. - 01.03.; 08.03. - 26.04.; 03.05. - 28.06.2022: Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr

Qigong, Ostermundigen

13.01. - 03.03.; 10.03. - 28.04.; 05.05. - 30.06.2022: Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr

Yoga an der Emme, Burgdorf

11.01. - 01.03.; 08.03. - 26.04.; 03.05. - 28.06.2022: Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Qigong im Park (kostenlos)

27.04. - 28.09.2022: Mittwoch, 09:00 - 10:00 Uhr, Kleine Schanze Bern

25.04. - 19.09.2022: Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Schützenmatt Burgdorf

29.04. - 23.09.2022: Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr, Elfenaupark Biel



Outdoor-Kurse mit 5er Abo

Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. Trainieren Sie Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Atem- und Dehnungsübungen ergänzen das Programm.

Fit an der Aare, Bern

Mittwoch, 10:30 - 11:20 Uhr

Fit im Wald, Münchenbuchsee

Montag, 14:00 - 15:00 Uhr

Fit am Thunersee, Gwatt

Donnerstag, 14:00 - 14:40 Uhr

Kursprogramm Kanton Bern

Aarberg	Tag	Zeit	Kurslokal
Sanftes Pilates	DO	09:25 - 10:25	Workoutspace
	DO	10:30 - 11:30	Workoutspace
Belp	Tag	Zeit	Kurslokal
Osteogym	MO	08:45 - 09:45	Yoga Belp
Bern	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	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	14:00 - 14:30	Kompetenz Wasser
	DO	14:40 - 15:10	Kompetenz Wasser
	DO	15:15 - 15:45	Kompetenz Wasser
	Aquawell	DO	18:00 - 18:40
DO		18:45 - 19:25	Schulhaus Bethlehemacker
FR		11:30 - 12:15	Hallenbad Gäbelbach
FR		12:20 - 13:05	Hallenbad Gäbelbach
FR		16:30 - 17:10	Hallenbad Hirschengraben
Faszientraining	DO	11:30 - 12:45	Yogajoy
Luna Yoga®	DO	08:30 - 09:45	Yogajoy
	DO	10:00 - 11:15	Yogajoy

Bern	Tag	Zeit	Kurslokal
Osteogym	MO	10:30 - 11:30	Ahoi 21, Bollwerk
	MO	16:00 - 17:00	Yoga erleben
	DO	11:00 - 12:00	Yoga erleben
Rheuma-Fit	MI	09:15 - 09:55	Gem. Zentrum Tscharnergut
	MI	15:30 - 16:30	Yoga erleben
	MI	16:45 - 17:25	Yoga erleben
Sanftes Antara®	Mi	10:00 - 11:00	Gem. Zentrum Tscharnergut
Sanftes Pilates	DO	13:15 - 14:15	Pilates Bern
Spiraldynamik®	MI	10:45 - 11:45	Yoga erleben
Biel	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DI	18:30 - 19:00	Heilpädagogische Tagesschule
	DI	19:05 - 19:35	Heilpädagogische Tagesschule
Osteogym	DI	10:15 - 11:15	Move Bewegungszentrum
	DI	11:15 - 12:15	Move Bewegungszentrum
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
	DO	12:50 - 13:30	Hallenbad Bützberg
	FR	13:00 - 13:40	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
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
Aquawell	MO	11:00 - 11:40	Hallenbad Kappelisacker
	MO	11:50 - 12:30	Hallenbad Kappelisacker
Langenthal	Tag	Zeit	Kurslokal
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
	DI	19:25 - 19:55	Hallenbad Langnau
Liebfeld	Tag	Zeit	Kurslokal
Qigong	FR	10:30 - 11:30	Vidmarhallen

Meiringen	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	15:45 - 16:15	Heim Sunneschyn
	MO	16:20 - 16:50	Heim Sunneschyn
Münchenbuchsee	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	17:55 - 18:25	Mätteli Münchenbuchsee
	MO	18:30 - 19:00	Mätteli Münchenbuchsee
	MO	19:05 - 19:35	Mätteli Münchenbuchsee
Münsingen	Tag	Zeit	Kurslokal
Osteogym	MI	09:00 - 10:00	Schulhaus Rebacker
	MI	10:00 - 11:00	Schulhaus Rebacker
Rüfenacht	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DI	18:00 - 18:30	Lehrschwimmbecken
Spiez	Tag	Zeit	Kurslokal
Rheuma-Fit	DO	09:30 - 10:30	Ref. Kirchgemeindehaus
St. Urban	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DO	10:55 - 11:25	Hallenbad Klinik St.Urban
	DO	11:25 - 11:55	Hallenbad Klinik St.Urban
	DO	14:30 - 15:00	Hallenbad Klinik St.Urban
	DO	15:00 - 15:30	Hallenbad Klinik St.Urban
	DO	15:30 - 16:00	Hallenbad Klinik St.Urban

Thun	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	10:15 - 10:45	SILEA Gwatt (Thun)
	MO	10:50 - 11:20	SILEA Gwatt (Thun)
	MO	11:25 - 11:55	SILEA Gwatt (Thun)
	MO	17:00 - 17:30	SILEA Gwatt (Thun)
	MO	17:35 - 18:05	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	09:50 - 10:20	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	10:25 - 10:55	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	11:00 - 11:30	SILEA Gwatt (Thun)
	DO	17:45 - 18:15	SILEA Gwatt (Thun)
	DO	18:20 - 18:50	SILEA Gwatt (Thun)
	DO	19:00 - 19:30	SILEA Gwatt (Thun)
	Osteogym	DO	13:00 - 14:00
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
	MI	18:40 - 19:40	Kirchgemeindehaus
Sanftes Pilates	DI	17:45 - 18:45	Kirchgemeindehaus
	DI	19:00 - 20:00	Kirchgemeindehaus

* In- und Outdoor-Kurs

Kursprogramm Oberwallis

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
	DI	18:00 - 18:45	Turnhalle Müra

Veranstaltungen

Alle unsere Kurse und Veranstaltungen können nur unter Vorbehalt der aktuellen Vorgaben und Schutzmassnahmen von Bund und Kanton stattfinden. Eine Anmeldung ist überall erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Es gelten strenge Covid-19-Schutzkonzepte.

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.

Jeden Montag, ab Februar bis 28.03.2022, 13.00 - 14.00 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern -> Start frühestens ab März

Kochlabor

Motto-Kochkurse für Rheuma-/Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden – einfach, unkompliziert und „gluschtig“. Kochen verbindet und das richtig Schöne dabei, man kann Künstler*in, Erfinder*in, Philosoph*in oder gar Zauberer*in sein. Gemeinsam in der Gruppe wird ein Mehrgangmenu mit ausgewählten Rezepten und regionalen Produkten kreiert. Der Spass und die gemeinsamen Gespräche stehen an diesem Abend im Vordergrund.

Daten: 08.02. / 10.05. / 22.08. und 15.11.2022, jeweils 17.30 bis 21.30 Uhr, Petit couteau, Monbijoustr. 6, 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, 22. Februar 2022, 19.00 - 20.30 Uhr, -> verschoben
Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15, Lyss

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, 5. März 2022, 09.00 bis 16.00 Uhr, ref. KGH Thun
Weiteres Datum: 15.10., 09.00 bis 16.00 Uhr, ev.-ref. KGH Langnau

„Komplementär-Therapien“ - Shiatsu, Kinesiologie und Craniosacral Therapie

Komplementär-Therapien «ergänzen» und «vollenden» die Schul- und die Alternativmedizin – und sind gleichzeitig höchst eigenständige, tiefgehende und wirksame Methoden. Diese können auch bei rheumatischen Erkrankungen unterstützend wirken. Möchten Sie mehr darüber erfahren? Unsere Referentinnen geben Ihnen einen Einblick in ihr jeweiliges Fachgebiet und stehen für Fragen zur Verfügung.

Dienstag, 5. April 2022, 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern

Kleine Ernährungsschule

Mit einer gesunden Basis-Ernährung können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc SVDE, bringt Ihnen in drei Modulen die Themen „Fett und Öle“, „5 am Tag“ sowie „Convenience Food“ näher.

Donnerstag, 28. April 2022, 17.00 - 19.00 Uhr, Kirchengemeindehaus Johannes, Wylstr. 5, Bern

Weitere Daten: 5. Mai sowie 12. Mai 2022

Kräuterspaziergänge

Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen „am Wegesrand“, wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden.

Freitag, 06. Mai 2022, 13.00 - 17.00 Uhr, Start Bahnhof Langnau

Weitere Daten: 16.06. Neuenburg; 23.09. Wallis (Visperterminen)

Schmerztagung Olten

Eine ausgewogene Ernährung gehört wie die Bewegung und die Entspannung zu den Grundpfeilern einer gesunden Lebensweise. Die Schmerztagung 2022 widmet sich in dieser Ausgabe insbesondere diesem wichtigen Thema. Sie erhalten Tipps und Tricks, die Sie schon am nächsten Tag anwenden können.

Samstag, 14. Mai 2022, 10.00 – 16.00 Uhr, Spital Olten

Erlebniswelt Waldbaden

Erholung im Wald wird seit jeher betrieben. Bei professionell ausgeführtem Waldbaden werden die positiven Effekte des Waldes kombiniert mit naturbezogenen Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen, dadurch werden Ihre mentale und körperliche Gesundheit sowie Ihre Potentialentfaltung gefördert. Am Abend nehmen Sie einen Rucksack mit wertvollen Ideen, Übungen und Wissenswertem über den Wald mit nach Hause.

Freitag, 20. Mai 2022, 09.10 - 16.45 Uhr, Start Bahnhof Konolfingen

Weiteres Datum: 02.09.

Stadtspaziergang Bärn laferet

Literarisch, musikalisch und linguistisch erkunden wir den Wandel und die Faszination des Berndeutschen, einer der beliebtesten Dialekte der Schweiz. Vertörlen Sie sich auf einem Chehrli durch das Pärkli der Kleinen Schanze und rätseln Sie mit uns über die Bedeutung von Mundartwörtern.

Freitag, 17. Juni 2022, 14.30 - 15.45 Uhr, Kleine Schanze Bern

Tagesausflug Brig-Glis, Naters und Raron

Begeben Sie sich mit uns auf Erkundungstour durchs Oberwallis. Der Ausflug beginnt mit dem Besuch der imposanten Wallfahrtskirche im Dorf Glis. Weiter geht es in die Klosterkirche und zum Stockalperschloss in Brig. In Naters

statten wir dem historischen Dorfkern mit seinem berühmten Beinhaus einen Besuch ab. Und in Raron wandeln wir auf den Spuren von Rainer Maria Rilke.

Freitag, 24. Juni 2022, 08.07 Uhr ab Bern Bahnhof

Bärner Xundheitstag

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

Samstag, 05. November 2022, 09.00 – 16.00 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Stadtrundgang Gespenstisches Bern

Der Rundgang verbindet Sagen und Schauergeschichten mit historischen Geschehnissen. Unterwegs werden Spuk-Orte in der Altstadt besucht. Der Weg führt vorbei an Plätzen furchtbarer Verbrechen und zu Ecken, die stumme Zeugen gruseliger Geschichten und unheimlicher Legenden wurden.

Donnerstag, 17. November 2022, 18.30 - 20.00 Uhr, Treffpunkt Zytglogge Bern

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 2022 finden folgende Bewegungswochen statt:

Bewegungswoche im Allgäu

17. - 22. Mai 2022

Bewegungswoche in Flims

12. - 17. September 2022

Weitere Anlässe

16. Februar 2022, 13.30 - 17.00 Uhr: **Vortrag „Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen und Rheuma“**, Kloster St. Ursula, Brig -> **verschoben**

10.03.; 05.05.; 28.06.: **Vortrag „Hände und Füße“ mit Pro Senectute**, Ostermundigen, Münchenbuchsee, Thun

28.06.2022: **Vortrag „Sport und Rheuma“** von Markus Gerber, Le Cap Bern

Mehr Infos unter: www.rheumaliga.ch/be/veranstaltungen

Patientenbildung „Fit fürs Leben“

Im 2022 sind wir mit unserer Veranstaltungsreihe „Gesundheit lernen: Fit fürs Leben - Lebensqualität mit Rheuma“ im Oberwallis 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: 12.10. bis 02.11.2022, jeweils am Mittwoch von 16.00 - 21.00 Uhr, Kloster Brig

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 März bis Ende Oktober 2022, 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. Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Telefon 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch

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

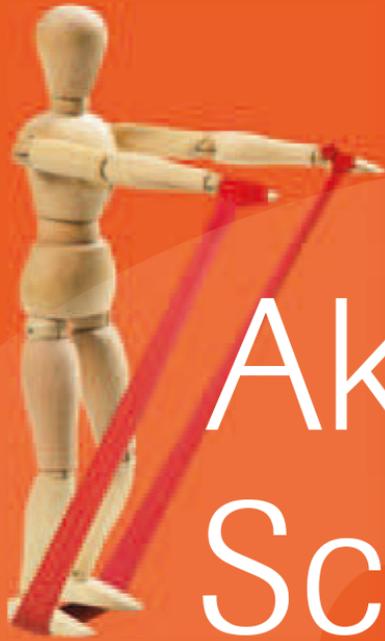


Ergotherapeutin Lucia Illi

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 • Gurtengasse 6 • 3011 Bern
Tel. 031 311 00 06 • info.be@rheumaliga.ch • 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