

Allgemeine Informationen

Ort

SolbadHotel Sigriswil, Sigriswilstrasse 117, 3655 Sigriswil, Tel 033 252 25 00

Anreise & Parkplätze

Die Anreise erfolgt individuell. Das SolbadHotel Sigriswil ist mit dem Bus ab Thun Bahnhof erreichbar: Bushaltestelle ca. 50 Meter neben dem Hotel. Gratis-Parkplätze stehen den Teilnehmenden beim Hotel zur Verfügung.

Veranstalterin & Anmeldung

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, www.rheumaliga.ch
kurse@rheumaliga.ch, Tel 044 487 40 00

Anmeldeschluss

15. Februar 2019

Kursleitung

Rheumaliga Schweiz:
Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH
Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH

Weitere Referierende

Frau Christa Bitterli, Bewegungspädagogin und Faszien-Fitness Trainerin, Bern
Frau Dr. med. Ursula Schafroth, Rheumatologin, Thun und Frutigen

Kosten

Pauschalpreis pro Person Fr. 610.– im Doppelzimmer, Fr. 650.– im Einzelzimmer inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke beim Essen), Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage mit Solbad, Whirlpool, Saunalandschaft und Dampfbad.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.



Fotos: © mheim3011, iStock, © kupicoo, iStock, Friederike Hegner

Sie haben Rückenschmerzen?

Aktive Tage für Sie!

25. – 27. März 2019
SolbadHotel Sigriswil, Sigriswil



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Programm (Änderungen vorbehalten)

Welche Ursachen haben Rückenschmerzen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Sie zur Prophylaxe tun? Diese spannenden und entspannenden Tage richten sich an alle Personen mit (gelegentlichen) Rückenschmerzen.

Erfahren Sie in verschiedenen Referaten von Fachpersonen mehr zum Thema Rückenschmerzen. Zudem haben Sie die Möglichkeit verschiedene Bewegungsangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Tauschen Sie sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen aus. Die wunderbare Umgebung und das schöne Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee in die Berner Oberländer Alpen bieten dafür den perfekten Rahmen.

Montag, 25. März 2019

- 13.00 h Begrüssung und Ziele – bei Kaffee & Kuchen
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 14.00 h Pause – Umziehen
- 14.30 h Bewegt durch den Nachmittag
Martina Roffler
- 16.15 h Rückenschmerzen? Krankheitsbild, Behandlung und Vorbeugung
Dr. med. Ursula Schafroth
- 18.30 h Apéro im Weinkeller und anschliessendes Abendessen

Dienstag, 26. März 2019

- 08.30 h Schmerz & Bewegung
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 10.00 h Pause
- 10.30 h Faszien-Training
Christa Bitterli
- 12.30 h Mittagessen
- 14.00 h Rückengerecht durch den Alltag
Barbara Zindel
- ab 15.00 h Individuelle Beratungen
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 18.30 h Abendessen

Mittwoch, 27. März 2019

- Solbadbesuch, Frühstück und Zimmerabgabe
- 10.30 h Pilates
Barbara Zindel
- 11.15 h Tun Sie Ihren Füessen etwas Gutes
Martina Roffler
- 11.45 h Abschluss
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.15 h Mittagessen