

## Allgemeine Informationen

### Veranstalterin & Anmeldung

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
[kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch), Tel 044 487 40 00

### Kursleitung

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

### Weitere Referierende

Frau Nadine Däpp, dipl. Fitness- und Mentaltrainerin, Amsoldingen  
Frau Monika Oberholzer, dipl. Ergotherapeutin, Rheumaliga Schweiz  
Frau Dr. med. Ursula Schafroth, Rheumatologin, Thun und Frutigen  
Herr Tony Schläppi, eidg. dipl. Drogist, Naturheilmittelfachexperte, Liestal

### Ort

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

### Anreise & Parkplätze

Das SolbadHotel Sigriswil ist mit dem Bus ab Thun Bahnhof erreichbar: Bushaltestelle ca. 30 Meter neben dem Hotel. Gratis-Parkplätze stehen den Teilnehmenden beim Hotel zur Verfügung.

### Kosten

Pauschalpreis pro Person Fr. 590.- im Doppezzimmer, Fr. 630.- im Einzelzimmer inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke beim Essen), Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage mit Solebad, Whirlpool, Saunalandschaft und Dampfbad.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.



## Sie haben Arthrose?

### Aktive Tage für Sie!

**13. – 15. November 2017**  
**SolbadHotel Sigriswil, Sigriswil**



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Programm (Änderungen vorbehalten)

Was ist eine Arthrose? Bewegung ist wichtig bei Arthrose, aber wie? Was kann ich selber bei Arthrosebeschwerden tun?

Finden Sie in verschiedenen Referaten und aktiven Bewegungssequenzen Antworten auf diese und weitere Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit: Tauschen Sie sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen aus. Und geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee in die Berner Oberländer Alpen.

### Montag, 13. November 2017

- 13.00 h Begrüssung und Ziele – bei Kaffee & Kuchen  
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 14.00 h Arthrose & Schmerz – was kann ich selber tun?  
Barbara Zindel
- 16.00 h Arthrose? Krankheitsbild, Behandlung und Vorbeugung  
Dr. med. Ursula Schafroth
- 18.30 h Apéro im Weinkeller und anschliessendes Abendessen

### Dienstag, 14. November 2017

- 08.00 h Aquafit im Solebad – Gruppe A  
Nadine Däpp
- 08.45 h Aquafit im Solebad – Gruppe B  
Nadine Däpp
- Frühstück / Umziehen

- 10.00 h Tun Sie Ihren Händen etwas Gutes  
Martina Roffler und Barbara Zindel
- ab 10.30 h Individuelle Beratungen
- 12.30 h Mittagessen
- ab 14.00 h Individuelle Beratungen
- 16.00 h Gelenkschutz und Alltagshilfen halten Ihre Gelenke in Schwung  
Monika Oberholzer
- 18.30 h Abendessen

### Mittwoch, 15. November 2017

- 08.30 h Gestärkt in den Tag – kräftige Muskeln entlasten die Gelenke  
Martina Roffler
- 09.30 h Pause - Umziehen / Zimmer abgeben
- 10.00 h Arthrose – Behandlungsmöglichkeiten aus Sicht der Komplementärmedizin  
Tony Schläppi
- 11.30 h Tun Sie Ihren Füessen etwas Gutes  
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.00 h Abschluss  
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.30 h Mittagessen