



## Das sind Ihre Vorteile als Mitglied

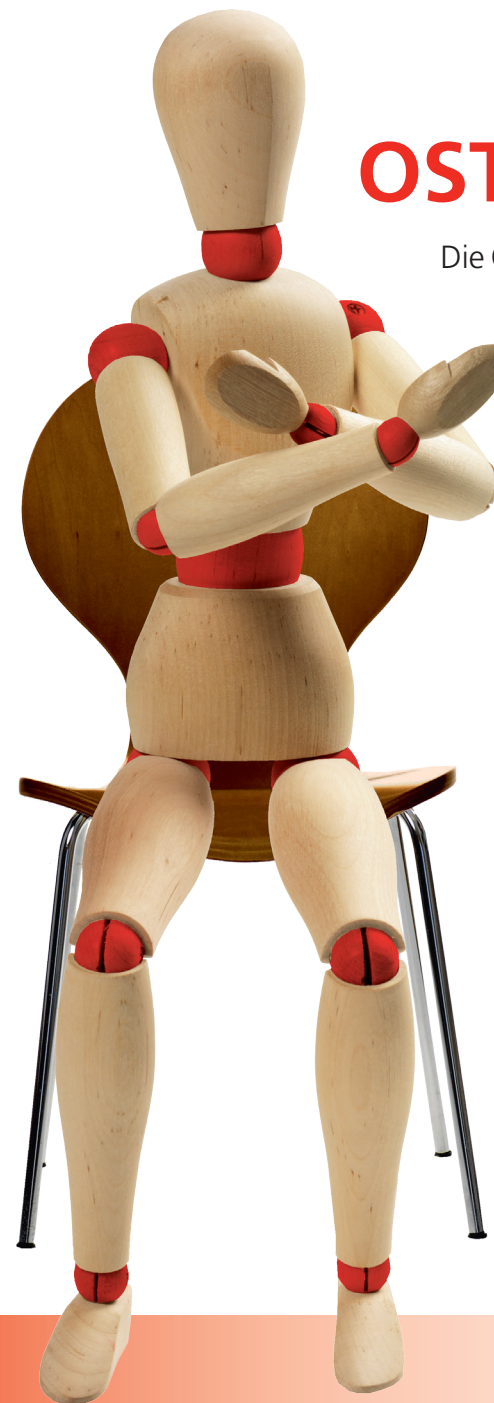
- Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert
- Sie erhalten gratis vierteljährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz
- Sie profitieren von deutlich reduzierten Tarifen bei:
  - Allen therapeutischen und vorbeugenden Bewegungskursen
  - Patientenschulungen
  - Themenveranstaltungen und Vorträgen
  - Ausflügen und Bewegungswochen
- Kostenlose Gesundheitsberatungen

### Rheumaliga Bern

Gurtengasse 6,  
3011 Bern  
Tel. 031 311 00 06  
info.be@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/be

# OSTEOGYM

Die Osteoporosegymnastik



**Rheumaliga Bern**  
Bewusst bewegt



## Was ist Osteogym?

Möchten Sie sich im Alltag sicherer bewegen und Stürzen vorbeugen? Dann sollten Sie regelmässig Gleichgewicht, Muskeln und Ausdauer trainieren. Osteogym heissen die Kurse, die Ihnen helfen, mit gezielten Übungen Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen, wieder Freude an der Bewegung zu entwickeln und Ihre Selbstsicherheit sowie das Vertrauen in Ihren Körper zu stärken.

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.

## Kursangebot

Keine Vorkenntnisse notwendig

### Kursort

Bern-Inselspital, Biel-Mett, Langenthal, Münsingen, Thun

### Kursleitung

Osteogym-Kurse werden von diplomierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten geleitet.

### Kurstage/Kurszeiten

Bern-Inselspital	Mo	16:00–17:00
Bern-Inselspital	Do	11:00–12:00
Biel-Mett	Di	10:00–11:00
Biel-Mett	Di	11:00–12:00
Langenthal	Mo	10:45–11:45
Münsingen	Mi	09:00–10:00
Münsingen	Mi	10:00–11:00
Thun	Do	13:00–14:00
Thun	Do	14:05–15:05

### Kosten

CHF 18.– pro Lektion für Mitglieder / CHF 21.– pro Lektion für Nichtmitglieder  
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Kursbeginn

Osteogym ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen, in den Sie jederzeit einsteigen können.

### Anmeldung

Rheumaliga Bern  
Gurtengasse 6  
3011 Bern,  
Tel. 031 311 00 06,  
info.be@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/be