

Ich bin **Mitglied** bei der Rheumaliga Bern.

Ich möchte gerne **Mitglied bei der Rheumaliga Bern werden** und vom günstigeren

Kurstarif und von den aktuellen Informationen und Veranstaltungen profitieren!

Beitrag für Einzelpersonen: 35.– CHF pro Jahr

Beitrag für Paare: 55.– CHF pro Jahr

Gönnerin/Gönner: 100.– CHF

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

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

SANFTES PILATES

Ein Kurs für Menschen mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Bern und Thun



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt



Was ist 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.



Trainiert wird in Gruppen von 7 bis 10 TeilnehmerInnen. 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.

Die Übungen werden unter Anleitung auf der Matte in verschiedenen Ausgangsstellungen (im Sitz, in Seitenlage, Rückenlage, Vierfüssler) und zum Teil mit Kleingeräten ausgeführt.

Kursangebot

Keine Vorkenntnisse notwendig

Bern

Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Inselspital Bern, Anna-Seiler-Haus

Thun

Donnerstag, 10.45 – 11.45 Uhr
Daytona Gym, Bernstrasse 2b

Wichtrach

Dienstag, 17.45 – 18.45 Uhr
Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Physio am Bahnhof, Bahnhofstrasse 25

Kursleitung

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

Kosten

Für Mitglieder der Rheumaliga Bern Fr. 19.– pro Lektion (60 Min.)
Für Nicht-Mitglieder Fr. 22.– pro Lektion (60 Min.)
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursbeginn

Jahreskurs/Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung

Anmeldung per Telefon oder schriftlich (mit Talon oder per Mail) bei Rheumaliga Bern, Gurtengasse 6, 3011 Bern, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be

Anmeldung zum PILATES-KURS in:

(bitte auch die Rückseite ausfüllen!)

Name: _____
Strasse: _____
Tel.-Nr.: _____

PLZ/Ort: _____
e-mail: _____

Erhielten Sie je irgendwelche IV-Leistungen (Rente, Hilfsmittel, Umschulung) oder sind Sie bei der IV angemeldet zur Abklärung von Leistungen? (bitte zutreffendes ankreuzen)
□ Ja □ Nein

Unterschrift: _____

Datum: _____