

Hilfe zur Selbsthilfe - wir bewegen mehr.



**Therapie-, Beratungs-
und Selbsthilfezentrum**

Mitgliederbetreuung

Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin

Tel 030 32 290 290

Fax 030 32 290 29 39

kurse@rheuma-liga-berlin.de

www.rheuma-liga-berlin.de

Anmeldung und Information zu
»Angebote für Körper und Seele«
sowie »Patientenschulung«:

Frau Kompa, Tel 030 32 290 29 10

Telefonische und persönliche
Sprechzeiten:

Mo. - Fr. von 9.00-13.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich

14.00-17.00 Uhr

**Deutsche Rheuma-Liga
Berlin e.V.**

Schirmherrin: Monika Diepgen

Präsident: Dr. Helmut Sörensen

Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

**Konto der Deutschen
Rheuma-Liga Berlin e.V.**

Bank für Sozialwirtschaft

Konto-Nr. 33 89 101

BLZ 100 205 00

Spendenkonto:

Konto-Nr. 45 45

BLZ 100 205 00



agil bleiben!



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

»mit anderen machen die Bewegungen wieder Spaß!« – in der Gemeinschaft ist die Freude und die Gruppendynamik unter Gleichgesinnten in den Kursen für **Körper und Seele mindestens genauso wichtig wie die gesundheitsfördernden Wirkungen unserer Angebote:**

- Wohnortnahe Bewegungsbadgruppen (Wassergymnastik)
- Wohnortnahe Gelenk- und Wirbelsäulengruppen (Trockengymnastik)
- Gelenkschutzkurse (ebenfalls zur sog. »Trockengymnastik« gehörend)
- Atemtechnik, Schmerzbewältigung, Yoga, Qigong, Autogenes Training
- Kurse zur Förderung Ihrer künstlerischen Neigungen: Malen, Chorsingen, Töpfern...

Angebote für Kinder und Jugendliche: Tanzen, Yoga und Tauchen sollen rheumakranken Kindern helfen, Spaß an der Bewegung zu finden, wir wollen ihre Kreativität anregen und ihre Integration fördern. Deshalb sind alle Kurse auch für ihre Freunde offen.

Monatskurse »Mit Rheuma leben – gemeinsam mit anderen« (»Patientenschulung«): In diesem Monatskurs wird das Wissen über Ihre Erkrankung vertieft. Weitere Bausteine dieser Schulungen sind: Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten, ergänzende Methoden und der Erfahrungsaustausch untereinander (ab Seite 41).

Als Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. profitieren Sie ganz besonders von den Angeboten: ► regelmäßiger Austausch mit anderen rheumakranken Menschen ► in der Regel ein ehrenamtlicher Ansprechpartner (Kurssprecher) für Ihre Belange ► alle Kursleiterinnen und Kurs-

In Ihrem Kurs fehlt ein Kurssprecher? Wenn Sie diese – nicht zu schwierige – Aufgabe übernehmen möchten, melden Sie sich bei Ihrem Kursleiter oder in der Rheuma-Liga. Tel. 030 32 290 29 10

leiter verfügen meist über mehrere Qualifikationen, bilden sich regelmäßig weiter und sind in der Anleitung von Gruppen mit rheumakranken Menschen erfahren ► günstige Preise bei hoher Qualität ► regelmäßige Informationshefte (MOBIL und AGIL) ► Haftpflicht- und Unfallversicherung (auch auf dem direkten Weg zum Kurs und wieder zurück).

Bleiben Sie »agil«. Über aktuelle Veranstaltungen können Sie sich informieren in unserer Zeitschrift »agil«, unter www.rheuma-liga-berlin.de oder unter www.rheuma-tage-berlin.de.

Ihre Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
... wir bewegen mehr!

Inhalt

Gruppengymnastik (Funktionstraining)	4
Wo und wie melde ich mich für alle Kurse an?	7
Gebührentabelle	10
Vorteile für Mitglieder	12
Gruppengymnastik (Funktionstraining)	14
Charlottenburg-Wilmersdorf ► S. 14 Friedrichshain-Kreuzberg ► S. 17	
Lichtenberg ► S. 17 Marzahn-Hellersdorf ► S. 18 Mitte (Tiergarten, Wedding) ► S. 20	
Neukölln ► S. 22 Pankow (Prenzlauer Berg, Weissensee) ► S. 24	
Reinickendorf ► S. 25 Spandau ► S. 27 Steglitz-Zehlendorf ► S. 30	
Tempelhof-Schöneberg ► S. 34 Treptow-Köpenick ► S. 37	
Impressum	37
Angebote für Körper und Seele/ Kreativkurse	38
Angebote für Kinder und Jugendliche	40
Patientenschulung	41



Gruppengymnastik – »bewegen ohne belasten«

Mein Arzt hat mir Funktionstraining verschrieben. Was bedeutet das?

Wir bieten Funktionstraining als wesentlichen Bestandteil unserer Gruppengymnastik an. Alle gesetzlichen Krankenkassen, die Rentenversicherungen Berlin-Brandenburg und Bund übernehmen die Kosten für die gesamte Sachleistung »Funktionstraining« bei bestätigter ärztlicher Verordnung. Aus therapeutischen Gründen hat die Rheuma-Liga nach Abstimmung mit den Krankenkassen die Dauer aller Funktionstrainingskurse verlängert, um die Wirksamkeit der Behandlung zu steigern. Diese Verlängerung umfasst u. a. Entspannungsübungen, Freies Schwimmen oder Spiele sowie Maßnahmen zur Verbesserung des Gruppenzusammenhaltes und der individuellen Betreuung.

Die Gymnastik in einer Gruppe von Gleichgesinnten motiviert, regelmäßig zu üben, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen. Austausch über den Alltag mit Rheuma ist ein wichtiger Schritt zur Selbsthilfe.

Unsere Gruppengymnastikangebote für Warmwasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik (Funktionstraining) wurden von Ärzten und Physiotherapeuten in Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga entwickelt, um entzündete und erkrankte Gelenke in ihren Funktionen beweglich zu halten. Menschen, deren Gelenke schmerzen, müssen sich bewegen, damit die Belastbarkeit des Muskel- und Gelenksystems gestärkt und verbessert wird.

Die Gruppengymnastik (Funktionstraining) findet in Gruppen unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeuten als Warmwassertherapie oder als Trockengymnastik statt. Die Kurse sind fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Was ist denn der Unterschied zwischen Trocken- gymnastik und Wassergymnastik?

Unsere Gelenk- und Wirbelsäulenangebote sind keinesfalls »trocken«. Sie sind sehr wirksam bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen. Ihre Ziele sind:

- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Muskelkraft
- ▶ Vermeidung von Fehlstellungen
- ▶ Schmerzlinderung

Gymnastische Übungen, die in unseren Gelenk- und Wirbelsäulenkursen (Trockengymnastik)

von unseren qualifizierten Physiotherapeuten durchgeführt werden, fördern ohne zu überfordern und bewegen ohne Überbelastung. Auf gelenkschonende Art werden die Bewegungsübungen genau und gezielt durchgeführt. Eine schnelle und individuelle Korrektur der Bewegungsabläufe ist somit möglich. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und die Ausdauer gegenüber Alltagsbelastungen gestärkt. So wird insgesamt eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität erreicht.

Das Bewegungsbad (Wassergymnastik)

ist eine Maßnahme aus dem Bereich der Physiotherapie. Der große Vorteil des Bewegungsbades ist die Auftriebskraft des Wassers. Wenn man bis zu den Schultern im Wasser steht, wiegt man nur noch 10 % des eigentlichen Körpergewichts. So kommt es zu einer wesentlichen Entlastung der Gelenke. Die unter dieser Erleichterung ausgeführten Übungen ermöglichen eine schonende Mobilisierung und die Bewegungserhaltung der Gelenke.

Die von uns angemieteten Therapiebäder sind in der Regel mindestens 30 Grad warm und auf die Ansprüche und Bedürfnisse der Rheuma-Patienten abgestimmt.

Durchgeführt wird das Bewegungstraining von hoch qualifizierten Physiotherapeuten, die mit den einzelnen Erkrankungen des Gelenk- und Bewegungsapparats vertraut sind.



Die Therapeuten nehmen regelmäßig an Fortbildungen über die neuesten medizinischen und krankengymnastischen Standards teil, sowie an einem von der Rheuma-Liga und der Universität Kiel entwickelten und zertifizierten Curriculum zum Funktionstraining.

Was sind Gelenkschutzkurse?

Unter dem Begriff Gelenkschutz werden Maßnahmen verstanden, die Gelenke vor übermäßiger Beanspruchung, Fehl- oder Überbelastung schützen sollen. Es sind also Maßnahmen gegen mechanische Kräfte, die mitverantwortlich für Fehlstellungen und daraus resultierende Funktionseinschränkungen sind.

Es ist wichtig, die von häufigen Entzündungen betroffenen Gelenke, Sehnen und Bänder von außen nicht noch mehr als unbedingt notwendig zu belasten: was innen schwach ist, muss von außen geschützt und gestützt werden.

Gelenkschutz erreichen wir durch belastungs- und kraftsparenden Gebrauch der Gelenke, durch gezielten Einsatz von vorbeugenden Alltagshilfen sowie gelenkentlastenden Arbeitsweisen bei vielen Tätigkeiten. Betroffene mit einer chronischen Gelenkerkrankung können durch oben genannte Maßnahmen aktiv zu einem günstigeren Verlauf ihrer Krankheit beitragen und somit Schmerzen und Fehlstellungen vermeiden. Durch Beobachten ihrer täglichen Gewohnheiten und Arbeitshaltungen im Beruf und in der Freizeit können unpraktische und falsche Angewohnheiten und Belastungen vermieden werden.

Gelenkschutzkurse werden von der Krankenkasse verordnet. Ihr Arzt muss den Verordnungsvordruck für »Trockengymnastik« ausfüllen und »Gelenkschutz« notieren. Es finden dazu 3-4 Sitzungen von je 90-120 Minuten statt.

Wichtig: Gelenkschutzkurse sollen nur bei gesicherter Diagnose »Rheumatoide Arthritis« belegt werden!

Susanne Bitzer-Munoz, Ergotherapeutin

Wo finde ich meine Gymnastik-Angebote?

Sie finden uns in allen Bezirken Berlins mit unseren Angeboten für Trocken- und Wassergymnastik. So können Sie ohne lange Anfahrtszeiten in der Nähe Ihres Wohnortes oder Ihres Arbeitsplatzes an der Gruppengymnastik teilnehmen.

Wo und wie melde ich mich für alle Kurse an?

► Die Anmeldung erfolgt über unsere Beraterinnen und Berater in der Mitgliederbetreuung. Erkundigen Sie sich nach unseren Angeboten, Kursarten und freien Kursplätzen in Ihrer Nähe.

WICHTIG:

Auskünfte aller Art erteilen Ihnen die Mitarbeiter der Rheuma-Liga zentral in der Mitgliederbetreuung. Bitte nicht direkt in den Unterrichtsstätten anmelden.



► Für bestimmte Angebote gibt es die Möglichkeit, dass Ihre Krankenkasse einen Teil der Kosten übernimmt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse oder in der Mitgliederbetreuung über diese Möglichkeit einer ärztlichen Verordnung. Alle gesetzlichen Krankenkassen, die Rentenversicherungen Berlin-Brandenburg und Bund übernehmen die Kosten für die gesamte Sachleistung »Funktionstraining« bei bestätigter ärztlicher Verordnung. Diese beinhaltet in der Regel für die Wassergymnastik 15 Minuten und für die Trockengymnastik 30 Minuten.

► Natürlich können Sie auch gerne unsere Angebote nutzen, wenn Sie keine bestätigte Verordnung vom Arzt haben oder die Krankenkasse die Kosten nicht (mehr) übernimmt. Informationen zu unseren Konditionen erhalten Sie in der Mitgliederbetreuung und in diesem Heft.



Ich gehe zum ersten Mal in den Kurs.

- ▶ Melden Sie sich bitte bei Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin und lassen Sie sich auf der Anwesenheitsliste erfassen.
- ▶ Bei Fragen hilft Ihnen Ihr Kurssprecher. Ihr Kurs hat keinen Kurssprecher? Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Mitgliederbetreuung.
- ▶ Denken Sie an bequeme Kleidung, Handtuch u. ä. und beachten Sie die besonderen Hinweise für jede Kursart.
- ▶ Bitte beachten Sie die jeweils gültige Hausordnung.

Wichtig: Als Kursteilnehmer der Rheuma-Liga sind Sie automatisch über die Rheuma-Liga unfall- und haftpflichtversichert. Als Mitglied der Rheuma-Liga sind Sie darüber hinaus auf dem direkten Weg zum Kurs und nach Hause unfallversichert.

Für jüngere Betroffene

Sie sind neu in einer Bewegungsgruppe und stellen fest, dass Sie der/die Jüngste in dieser Gruppe sind. Das Alter sagt nichts über die Leistungsfähigkeit der Bewegungsgruppe aus. Viele Teilnehmer sind aufgrund der guten medizinischen Versorgung und unserer Gruppengymnastik noch sehr beweglich. So kann es durchaus sein, dass Sie auch als jüngerer Betroffener mit den anderen mithalten können. Es besteht auch die Möglichkeit in eine Bewegungsgruppe zu wechseln, die eher Ihrer Altersklasse entspricht. Wenden Sie sich an die Mitarbeiter der Mitgliederbetreuung. Wir suchen gemeinsam nach einer geeigneten Bewegungsgruppe.

Hinweise für Kursteilnehmer mit einer bestätigten ärztlichen Verordnung

- ① Nach Eingang der Verordnung erhalten Sie von der Rheuma-Liga die Teilnahmebestätigungen über den gesamten Verordnungszeitraum.
- ② Sie erhalten ca. 6 Wochen vor dem Ende des bestätigten Verordnungszeitraums einen Hinweis mit der Bitte um Einreichung der Teilnahmebestätigung. Bei Teilnehmern, die nur die

Sachleistung beziehen, endet die Teilnahme am Funktionstraining mit dem Ende der Verordnung. Bei allen anderen Teilnehmern gehen wir davon aus, dass sie weiter an der Gruppengymnastik teilnehmen möchten, was im Übrigen von den Krankenkassen und der Rheuma-Liga empfohlen wird.

- ③ Alle Kursteilnehmer müssen die Teilnahmebestätigung der Rheuma-Liga einreichen. Kursteilnehmer mit einer Verordnung, die die Teilnahmebestätigung trotz Aufforderung nicht einreichen, erhalten den Betrag für Selbstzahler rückwirkend in Rechnung gestellt.

rheuma-tage-berlin.de



Weitere Informationen und Angebote finden Sie auch in unserem Info-Magazin **agil**, das Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. regelmäßig erhalten.

Einfach anfordern: Tel. 030 32 290 29 10, oder im Internet: www.rheuma-liga-berlin.de und www.rheuma-tage-berlin.de.

»Bewegen ohne Belasten« durch kompetente Therapeuten zu günstigen Preisen!



Gruppengymnastik: Gebühren ab 1.1.2012

Für Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung (Gebühren im Monat)

	Mit bestätigter Verordnung »Funktionstraining« der gesetzlichen Kostenträger (Mehrleistung)	Selbstzahler bzw. privat Krankenversicherte
Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik (Trockengymnastik)	14,- € Mitglieder: 7,- €	29,- € Mitglieder: 19,- €
Bewegungsbad (Warmwassergymnastik)	22,- € Mitglieder: 10,- €	48,- € Mitglieder: 29,- €

Hinweise für Kursteilnehmer mit einer bestätigten ärztlichen Verordnung

Alle gesetzlichen Krankenkassen, die Rentenversicherungen Berlin-Brandenburg und Bund übernehmen die Kosten für die gesamte Sachleistung »Funktionstraining« bei bestätigter ärztlicher Verordnung. Diese beinhaltet in der Regel für die Wassergymnastik 15 Minuten und für die Trockengymnastik 30 Minuten.

Aus therapeutischen Gründen hat die Rheuma-Liga nach Abstimmung mit den Krankenkassen die Dauer aller Funktionstrainingskurse um ca. zehn Minuten verlängert, um die Wirksamkeit der Behandlung zu steigern. Diese Verlängerung umfasst u. a. Entspannungsübungen, Freies Schwimmen oder Spiele sowie Maßnahmen zur Verbesserung des Gruppenzusammenhaltes und der individuellen Betreuung.

Kursgebühren ohne Einzugsermächtigung (Gebühren pro Quartal)

	Mit bestätigter Verordnung »Funktionstraining« der gesetzlichen Kostenträger (Mehrleistung)	Selbstzahler bzw. privat Krankenversicherte
	57,- € Mitglieder: 36,- €	102,- € Mitglieder: 72,- €
	81,- € Mitglieder: 45,- €	159,- € Mitglieder: 102,- €

Bei dieser Verlängerung handelt es sich um eine kostenpflichtige Mehrleistung, deren Kosten von den Krankenkassen nicht übernommen werden können. Die Höhe der Kosten ist abhängig von der Kursart, der Zahlungsart und der Mitgliedschaft in der Rheuma-Liga. In den Monatsgebühren für Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung sind bereits 5,- € Einzugsrabatt enthalten.

Die Zahlung der Mehrleistung erfolgt per Lastschriftverfahren. Die Abbuchung wird am Ende des Folgemonats vorgenommen (zum Beispiel erfolgt die Abbuchung für die Kursteilnahme im Januar Ende Februar). Bitte reichen Sie uns Ihre Einzugsermächtigung ein.

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von zahlreichen Vergünstigungen!



- ▶ In den Monatsgebühren für Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung sind 5,- € Einzugsrabatt im Monat enthalten. Bei Widerruf des Einzugs werden pro Monat 5,- € den Kursgebühren aufgeschlagen.
- ▶ Jeder Termin, der durch die Rheuma-Liga abgesagt wird, wird erstattet unter Berücksichtigung eines Höchstanspruches von 24 bzw. 48 Terminen im Halbjahr bzw. im ganzen Jahr.
- ▶ 12,- € »Reservierungsgebühr« nur für Mitglieder pro Monat pro Kurs (längstens für 3 Monate) anstelle der monatlichen Kursgebühr.
- ▶ Kündigung: mind. 4 Wochen, so dass Anfangs- und Endmonat als ein Monat berechnet werden. Sie erhalten eine schriftliche Kündigungsbestätigung
- ▶ Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- ▶ Einbuchen ist jederzeit möglich.

Rabatte für Mitglieder mit Einzugsermächtigung: Sichern Sie sich als Mitglied Ihre Rabatte – bis maximal 60 € im Jahr!

- ▶ **Aktivrabatte:** 11 Monate zahlen – 12 Monate bewegen für alle Mitglieder. Mitglieder mit einer bestätigten Verordnung erhalten darüber hinaus einen Rabatt bei einer regelmäßigen Kursteilnahme.
- ▶ **Treue-, Mengen- und Sonderrabatt:** Mitglieder, die länger als drei Jahre einen Kurs ohne Unterbrechung besuchen, die mehrere Kurse besuchen bzw. Mitglieder mit einem ermäßigten Betrag, die im Jahr mehr als 150,- € an Kursgebühren bezahlen, erhalten unter bestimmten Voraussetzungen einen Rabatt.

Nähere Informationen über die einzelnen Rabatte und ihre jeweilige Höhe erhalten Sie im Zuge Ihrer Einbuchung. Sie finden diese auch aktuell auf unseren Internetseiten: www.rheuma-liga-berlin.de bzw. können eingesehen oder angefragt werden; Tel: 32 290 29 10.

Als Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. profitieren Sie vom Solidaritätsgedanken:

- ▶ Veranstaltungen, Seminare, Angebote für Körper und Seele, Selbsthilfegruppentreffen
- ▶ Wohnortnahe **kostenfreie Beratungsangebote:** Soziale Beratung, Rechtsberatung, Physio- und Ergotherapie
- ▶ **Interessenvertretung:** Wir kümmern uns um Ihre Interessen und ganz besonders um die rheumakranken Menschen, die es eines Tages aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr schaffen, ihre Interessen selber wahrzunehmen:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin... wir bewegen mehr!

Gruppengymnastik in den Bezirken

Bitte beachten Sie die folgenden Kennzeichnungen:

[MB] = Morbus Bechterew

[Os] = Osteoporose

[Int] = Intensivkurs

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Nova Vita Residenz Berlin GmbH

Emsler Platz 5, 10179 Berlin
► U3, U7, Bus 101, 104, 115, 249

Aufgrund der Wassertiefe nur für Personen mit einer Körpergröße über 1,70 m geeignet.

Bewegungsbad, Wasser ca. 29 °C	Di	10.00 - 12.00	3 Kurse	B. Lenkmann
	Do	10.00 - 12.00	3 Kurse	Sabine Hanisch

Schlosspark-Klinik

Heubnerweg 2, 14059 Berlin
► Bus 309

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	14.30 - 16.45	3 Kurse	Frauke Keller
	Di	11.00 - 13.15	3 Kurse	K. Wegner-Grimm
	Mi	14.30 - 16.45	3 Kurse	Jennifer Leppler
	Fr	14.30 - 16.45	3 Kurse	H.-K. Robinson
Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	13.00 - 14.30	1 Kurs	K. Wegner-Grimm

Berufsgenossenschaften

Hildegardstraße 28, 10715 Berlin
► U9, S41, S42, S45, S46, S47, Bus 101

Bewegungsbad, Wasser ca. 28 °C	Mo	15.30 - 17.45	3 Kurse	Sabine Hanisch
	Mi	13.15 - 15.30	3 Kurse	Petra Lengwenat
		15.30 - 17.00	2 Kurse	Marcus Hommer
	Do	16.15 - 17.00	1 Kurs	Narjes Toopchian
		17.00 - 17.45	1 Kurs	Toopchian [MB]
	Fr	12.30 - 15.30	4 Kurse	Brunh. Künstle
15.30 - 16.15		1 Kurs	K. Schneider	
16.15 - 17.45		2 Kurse	K. Schneider [MB]	

Bewegungsraum Blissestraße

Blissestraße 44/Ecke Paretzer Str., 10717 Berlin
► Bus 101

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	10.00 - 11.00	1 Kurs	Jörg Schweiger
	Fr	9.30 - 11.30	2 Kurse	Jörg Schweiger

KG-Praxis Lohstötter

Theodor-Heuss-Platz 2, 14052 Berlin
► U2, Bus 104

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	11.00 - 12.00	1 Kurs	Sven Langner
	Fr	9.30 - 11.30	2 Kurse	Jörg Schweiger

Martin-Luther-Krankenhaus

Caspar-Theys-Straße 27-31, 14193 Berlin
► S41, S42, S46, Bus 110

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	17.00 - 20.00	4 Kurse	Caprice Marschick
--	-----------	---------------	---------	-------------------

St.-Gertrauden-Krankenhaus

Paretzer Straße 12, 10713 Berlin
► Bus 101, Bus 249

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	17.00 - 19.15	3 Kurse	Corinna Stuedter
		19.15 - 21.30	3 Kurse	Karl Theves
	Di	9.30 - 11.00	2 Kurse	Sabine Müller
	Mi	17.00 - 21.30	7 Kurse	Müller-Wiesner
	Do	9.30 - 11.00	2 Kurse	Katja Merten
	So	16.15 - 18.30	3 Kurse	Sabine Müller

Achtung: in den
Ferien geschlossen!

Arno-Fuchs-Schule

Richard-Wagner-Straße 30, 10585 Berlin
► U7, U2, Bus 145

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	18.00 - 20.00	2 Kurse	Doris Padrock
	Do	17.00 - 18.00	1 Kurs	Doris Padrock

Bezirkstreffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf

in der AOK, Zillestraße 10, 10585 Berlin
► U2

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	10.30 - 12.30	2 Kurse	Heidrun Kranz
	Do	16.30 - 18.30	2 Kurse	Heidrun Kranz

NEU

AlgoFin GmbH

Dillenburgstraße 1, 14199 Berlin
► U3, Bus 282, 248

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	11.00 - 12.00	1 Kurs	S. Liesegang
	Do	18.00 - 19.00	1 Kurs	S. Liesegang



FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Krankenhaus im Friedrichshain

Landsberger Allee 49, 10249 Berlin
► S-Bahn (Ring 41, Ring 42)

Bewegungsbad, chlorfrei, Wasser ca. 32 °C	Di	18.30 - 20.45	3 Kurse	A. Scherbel
	Fr	18.15 - 20.30	3 Kurse	Janine Lange

Baerwaldbad

Baerwaldstraße 64-67, 10961 Berlin
► Bus 140

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Fr	11.00 - 13.00	4 Kurse	S. Liesegang
---	-----------	---------------	---------	--------------

LICHTENBERG



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Physiopraxis Uwe Wilms

Alfredstraße 24, 10365 Berlin
► U5

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	10.00 - 11.00	1 Kurs	Uwe Wilms
		16.00 - 17.00	1 Kurs	Uwe Wilms
	Do	10.00 - 11.00	1 Kurs	Uwe Wilms
		16.00 - 17.00	1 Kurs	Uwe Wilms

MARZAHN-HELLERSDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Xenia Physiotherapie GmbH

Blumberger Damm 158, 12679 Berlin
► S7, Bus X54, 195

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	9.00 - 10.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		13.00 - 15.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		18.00 - 19.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	Di	18.00 - 19.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		Mi	9.00 - 10.00	2 Kurse
	17.00 - 19.00		4 Kurse	Therapeut vor Ort
	Do	9.00 - 10.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
17.00 - 19.00		4 Kurse	Therapeut vor Ort	
Fr	9.00 - 10.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort	
	14.00 - 15.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort	
Sa	10.00 - 11.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort	

Median Klinik Hoppegarten

Rennbahnallee 107, 15366 Dahlwitz-Hoppegarten ► S5, Bus 942

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	17.00 - 17.45	1 Kurs	Therapeut vor Ort
-----------------------------------	-----------	---------------	--------	-------------------

Praxis Theuerkauf

Hönower Straße 70, 12623 Berlin
► S5, Bus 195, 197, 395, 389, Tram 62

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	12.30 - 13.30	1 Kurs	Tordis Theuerkauf
	Mi	18.30 - 19.30	1 Kurs	Tordis Theuerkauf

NEU

Physiotherapie Lorenz

Marzahner Promenade 9, 12679 Berlin
► Bus 154, 191, 192, 195, 291

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Do	17.00 - 19.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
----------------------------------	-----------	---------------	---------	-------------------

NEU

Physiotherapie Lorenz

Pekrunstraße 2, 12685 Berlin
► S7, Bus 191

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Do	19.00 - 20.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
----------------------------------	-----------	---------------	--------	-------------------

Unfallkrankenhaus Marzahn

Warener Straße 7, 12683 Berlin
► Bus X69, 154

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	14.00 - 15.30	3 Kurse	Beatrix Brandt
		15.30 - 20.45	6 Kurse	Janine Lange
	Mi	17.00 - 20.00	4 Kurse	Janine Lange

Xenia Gesundheits- und Fitness GmbH

Etkar-André-Straße 8, 12619 Berlin
► U5, Bus 197

Bewegungsbad, Wasser ca. 33 °C	Di	11.00 - 13.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		18.30 - 20.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	Do	11.00 - 13.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		18.30 - 20.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort

Frauenzentrum Mathilde

Stollberger Straße 55, 12627 Berlin
► U5, Tram M8

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	10.00 - 11.00	1 Kurs	Sabine Schäfer
----------------------------------	-----------	---------------	--------	----------------



MEDIAN KLINIK HOPPEGARTEN

MITTE (TIERGARTEN, WEDDING)



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Charité, Rheumatologische Tagesklinik

Luisenstraße 13, 10117 Berlin 3. Ebene

► Bus 147

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	17.00 - 19.00	2 Kurse	Andreas Rosky
Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C	Fr	16.45 - 18.15	2 Kurse	Oliver Roestel

Zentrum f. ambulante Rehabilitation

Gartenstraße 5, 10115 Berlin

► S1, S2, S25, Bus 245, S47, 240

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	7.15 - 8.15	2 Kurse	Mario Sommer
	Di	7.15 - 8.15	2 Kurse	F. Spannaus
	Mi	7.15 - 8.15	2 Kurse	Rocco Niquet
		19.45 - 21.15	3 Kurse	Beatrix Braucht
	Do	7.15 - 8.15	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	Fr	7.15 - 8.15	2 Kurse	Rocco Niquet
19.45 - 21.15		3 Kurse	Caprice Marschik	

behindertengerecht

Kombibad

(Eingang Ungarnstr.) Seestraße 80, 13347 Berlin

► Bus 237, Tram M13, 50

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	13.30 - 15.00	2 Kurse	Heidrun Kranz
	Di	15.00 - 16.30	2 Kurse	Müller-Wiesner
	Mi	12.30 - 14.00	2 Kurse	Elke Wulf

Mobile

Adolfstraße 12, 13347 Berlin

► U6, S41, S42, S45, S46, S47, Bus M27, 247

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	11.30 - 13.30	2Kurse*	Oliver Roestel
---	-----------	---------------	---------	----------------

*1 Kurs Hockergymnastik

Bundeswehr-Krankenhaus

Scharnhorststraße 13, 10115 Berlin

► Bus 120

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	11.00 - 12.30	2 Kurse	Irene Hohl
	Do	11.00 - 12.30	2 Kurse	Irene Hohl



NEUKÖLLN



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Achtung:
zum Teil in den Ferien
geschlossen!

A.-Leber-Berufsbildungswerk

Paster-Behrens-Straße 88, 12359 Berlin
► Bus M46

Bewegungsbad, Wasser ca. 28 °C	Fr	17.00 - 19.15	3 Kurse	Brunhilde Künstle
--	-----------	---------------	---------	-------------------

Ida-Wolff-Haus

Juchaczweg 21, 12351 Berlin ► Bus M46

*Aufgrund der Wassertiefe nur für Personen mit
einer Körpergröße über 1,70 m geeignet.*

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	16.00 - 18.45	3 Kurse	Wiebke Ziehn
	Mi	14.15 - 16.30	3 Kurse	Martin Blume
	Fr	16.00 - 17.45	2 Kurse	C. Morgenroth

Sportstudio Gym 80

Lahnstr. 52, 12055 Berlin
► S 45, S 46, S 47, Bus 246

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Mo	14.00 - 16.00	2 Kurse	Martin Blume
---	-----------	---------------	---------	--------------

Seniorenheim am Lietzensee

Haus Rixdorf, Praxis M. Karl, Delbrückstraße 25,
12051 Berlin ► Bus M44, 277

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	15.00 - 16.30	2 Kurse	Matthias Karl
	Di	10.00 - 12.00	3 Kurse	Matthias Karl
		14.30 - 15.15	1 Kurs	Matthias Karl
	Mi	14.00 - 14.45	1 Kurs	Matthias Karl
		16.00 - 16.45	1 Kurs	Matthias Karl
Do	16.00 - 17.30	2 Kurse	Matthias Karl	

**Evangelische Kirchengemeinde
Neu-Buckow**

Marienfelder Chaussee 66-72 (Ecke Quartzweg),
12349 Berlin ► Bus X 11, M 11, 179

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Di	16.00 - 19.00	3 Kurse	M. Kusmierczak
---	-----------	---------------	---------	----------------

Gemeinschaftshaus Gropiusstadt

Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin
► U 7, Bus X 11, M 11, 173

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Mi	16.00 - 18.00	2 Kurse	Petra Lengwenat
---	-----------	---------------	---------	-----------------

Evangelische Brüdergemeinde

(Kleiner Gemeindesaal) Kirchgasse 14/17,
12043 Berlin ► Bus M44, 247

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Do	16.30 - 18.30	2 Kurse	C. Morgenroth
---	-----------	---------------	---------	---------------

Physio-Therapiezentrum GbR

im Haus des Älteren Bürgers, Werbellin-
straße 42, 12053 Berlin ► Bus 104, 365

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	11.00 - 13.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
		14.20 - 17.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
	Di	8.00 - 10.00	3 Kurse	Matthias Karl
		16.00 - 19.00	4 Kurse	Martin Blume
	Mi	15.00 - 20.15	7 Kurse	Katja Merten
Do	17.00 - 19.15	4 Kurse	Therapeut vor Ort	
	Fr	15.30 - 20.30	5 Kurse	Matthias Karl

Städtisches Krankenhaus Neukölln

– Physikalische Therapie –

Rudower Straße 48, 12351 Berlin ► Bus M46, 171

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Do	16.00 - 17.00	1 Kurs	B. Eckstein
		17.00 - 18.00	1 Kurs	B. Eckstein [MB]
		18.00 - 19.00	1 Kurs	B. Eckstein

PANKOW (PRENZL. BERG, WEISSENSEE)



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin ► Tram M1

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Do	14.00 - 16.00	2 Kurse	Mirella Brennecke

Rheumaklinik Berlin-Buch, Haus 201

Karower Straße 11, 13125 Berlin
► S 2, Bus 251, 891, 892, 893, 899

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	11.00 - 12.30 15.00 - 15.30	2 Kurse 1 Kurse	Therapeut vor Ort Therapeut vor Ort
	Di	11.00 - 12.00 18.00 - 18.30	2 Kurse 1 Kurs	Therapeut vor Ort Therapeut vor Ort
	Fr	11.00 - 11.30	1 Kurse	Therapeut vor Ort

Bewegungsbad Aquamarina

Neumannstraße 98 B, 13189 Berlin ► Bus 250

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	10.00 - 12.00	3 Kurse	Janine Lange
--	-----------	---------------	---------	--------------

Jugend-, Kultur- und Nachbarschaftsheim

Tollerstraße 31, 13158 Berlin ► Bus 155

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Fr	9.30 - 11.30	2 Kurse	Frauke Keller
---	-----------	--------------	---------	---------------

Reha Tagesklinik Pankow

Hadlichstraße 19, 13187 Berlin ► Bus M27

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	17.00 - 18.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	Mi	15.00 - 16.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	Do	9.00 - 10.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort

Parkklinik Weißensee

Schönstraße 80, 13086 Berlin ► Bus 158, 255

Trockengymnastik	Di	17.00 - 18.00	1 Kurs	Gerhild Martin
Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	16.30 - 18.00	2 Kurse	Irene Hohl
	Do	16.30 - 18.00	2 Kurse	S. El-Bohaisi
		19.30 - 22.00	3 Kurse	Gerhild Martin

NEU

Aquaphine

Erich-Weinert-Straße 145, 10409 Berlin ► S8, S85, S9, S41, S42, M2

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	13.00 - 19.00	9 Kurse	S. Toscano
	Do	12.00 - 15.00	4 Kurse	S. Toscano

NEU

Residenz Weißer See

Berliner Allee 168, 13088 Berlin ► Tram M2, M4, M12, M13, Bus 156, 255, 259

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	12.45 - 13.15	1 Kurs	B. Arnold
---	-----------	---------------	--------	-----------



REINICKENDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Achtung:
zum Teil in den Ferien
geschlossen!

Toulouse-Lautrec-Schule

Miraustraße 120, 13509 Berlin ► Bus 124

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Fr	14.45 - 16.00	2 Kurse	Beatrix Brandt
--	-----------	---------------	---------	----------------

Kurbad Friedeshöhe

Sigismundkorso 68-70, 13465 Berlin
 ► Bus 120, 125

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	13.00 - 15.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	Di	14.45 - 16.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	Mi	11.30 - 13.30	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	Do	13.00 - 15.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	Fr	13.30 - 15.30	3 Kurse	Therapeut vor Ort

derzeit
geschlossen!

Diakonie-Zentrum

An der Wildbahn 125, 13503 Berlin
 ► Bus 124

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	16.30 - 17.30	1 Kurs	Irene Hohl
	Do	16.00 - 18.00	2 Kurse	Frauke Keller
Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	15.00 - 18.45	5 Kurse	Manfred Hoppe
		18.45 - 20.15	2 Kurse	Frauke Keller
	Mi	15.00 - 16.30	2 Kurse	Irene Hohl
		17.15 - 18.45	2 Kurse	Irene Hohl
Do	18.00 - 21.00	4 Kurse	Frauke Keller	

Humboldt-Krankenhaus

Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, Örtl. Bereich
 Borsigwald ► Bus 325

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Fr	17.00 - 19.00	2 Kurse	Isolde Kraus
Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	19.30 - 21.00	2 Kurse	Petra Lengwenat
	Fr	17.15 - 21.00	5 Kurse	Elke Wulf

Medical Park Berlin Humboldtmühle

An der Mühle 2-9, 13507 Berlin
 ► U6, Bus 124, 133, 222

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	16.00 - 19.30	4 Kurse	Wiebke Ziehn
	Di	16.30 - 19.30	4 Kurse	Brunhilde Künstle
	Mi	16.30 - 18.00	2 Kurse	Oliver Kirsch
	Do	16.30 - 18.00	2 Kurse	Petra Lengwenat

**Bewegungsbad Hermsdorf
im Elisabethenstift**

Berliner Straße 118, 13467 Berlin
 ► S1, Bus 120

Bewegungsbad	Mo	13.30 - 16.30	4 Kurse	Isolde Kraus
	Di	13.30 - 15.00	2 Kurse	Frauke Keller
	Mi	13.30 - 16.30	4 Kurse	Isolde Kraus
	Do	12.45 - 15.00	3 Kurse	Frauke Keller
	Fr	14.00 - 18.00	6 Kurse	Frauke Keller

Sauna am Pfingstberg

Am Pfingstberg 32, 13465 Berlin
 ► S1, U6, Bus 326

Bewegungsbad	Fr	8.00 - 12.00	6 Kurse	Therapeut vor Ort
---------------------	-----------	--------------	---------	-------------------

SPANDAU

Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder
 ► Angebote für Körper und Seele.
 Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Gesundheitsamt Spandau

Im Spektefeld 35, 13597 Berlin
 ► Bus M37, 131

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	16.00 - 18.00	2 Kurse	Heike Bardella
---	-----------	---------------	---------	----------------

Median Klinik Berlin -Kladow

Kladower Damm 223, 14089 Berlin
 ► Bus X34, 134

Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C	Mo	16.15 - 19.15	4 Kurse	B. Künstle
	Mi	16.15 - 19.15	4 Kurse	B. Künstle

Turnhalle der AOK Nordost

Geschäftsstelle 8, Galenstraße 10, 13597 Berlin
 ► U7, S5, S75, Bus X33, M32, M37, 130, 134, 135, 136, 145, 236, 237, 337, 638, 639, 671

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	9.30 - 11.30	2 Kurse	Mojca Kohnbrück
	Di	18.00 - 20.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	Do	9.30 - 10.30	1 Kurs	Beatrixe Brandt

Kurbad am Pichelsee

Am Pichelsee 5, 13595 Berlin
 ► Bus 149

Aufgrund der Wassertiefe nur für Personen mit einer Körpergröße über 1,70 m geeignet.

Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C	Mo	8.00 - 10.15	3 Kurse	Petra Langen
	Di	8.00 - 10.15	3 Kurse	Petra Langen
	Mi	8.00 - 10.15	3 Kurse	Petra Lengwenat
	Do	8.00 - 10.15	3 Kurse	Simone Nordmann

Krankenhaus Spandau

Neue Bergstraße 6, 13578 Berlin, Örtlicher Bereich Lynarstraße ► Bus 136, 236, Bus 145, 671

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mi	17.00 - 19.15	3 Kurse	Claudia Theves
		19.15 - 21.30	3 Kurse	Karl Theves
	Do	16.45 - 19.45	4 Kurse	A. Hartig

Evangelisches Johannesstift Haus Wichern

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin
 ► Bus 671

Bitte Bademantel mitbringen!

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	13.30 - 15.30	3 Kurse	B. Künstle
	Mi	11.30 - 19.00	11 Kurse	G. Hashimoto

Mauerritze

Mauerstraße 6, 13597 Berlin
 ► U7, S5, S75, Bus X33, M32, M37, 130, 134, 135, 136, 145, 236, 237, 337, 638, 639, 671

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	12.30 - 13.30	1 Kurs	B. Künstle
---	-----------	---------------	--------	------------

Katharinenhof in Falkenhöh

Von-Suttner-Straße 1, 14612 Falkensee
 ► Bus 137

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	8.30 - 9.15	1 Kurs	Therapeut vor Ort
		12.00 - 12.45	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	Di	17.00 - 17.45	1 Kurs	Therapeut vor Ort

Evangelisches Waldkrankenhaus

Stadtrandstraße 555-561, 13589 Berlin
 ► Bus 130, M 37

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	18.00 - 20.00	2 Kurse	Miriam Stieler
	Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	15.30 - 20.45	7 Kurse
	Mi	17.30 - 19.00	2 Kurse	Miriam Stieler
	Do	15.30 - 18.30	4 Kurse	Miriam Stieler
	Fr	15.30 - 17.45	3 Kurse	Petra Lengwenat
		17.45 - 18.30	1 Kurs	P. Lengwenat [MB]
		18.30 - 20.00	2 Kurse	Petra Lengwenat

Seniorenheim am Spandauersee Uferpalais

Brauereihof 19, 13585 Berlin
 ► Bus 136, 236

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	18.45 - 20.15	2 Kurse	Christian Sommer
	Do	16.45 - 19.00	3 Kurse	Christian Sommer
	Fr	13.30 - 15.45	3 Kurse	Claudia Theves



STEGLITZ-ZEHLENDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Bezirkstreffpunkt Steglitz-Zehlendorf (»ZIRP«)

Schützenstraße 52, 12165 Berlin
► S1, Bus X83, M82, 282

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	10.00 - 12.00	2 Kurse	Jörg Schweiger
	Mi	14.30 - 15.30	1 Kurs	Almut Tenge
	Fr	16.00 - 18.00	2 Kurse	Birgid Tandon

»astrak« im St.-Marien-Krankenhaus

Gallwitzallee 123-143, 12249 Berlin
► Bus M82

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	13.00 - 15.30	5 Kurse	Peter Holwas
	Do	14.00 - 20.00	8 Kurse	Martin Blume
		20.00 - 21.30	2 Kurse	Peter Holwas
	Fr	14.00 - 15.30	2 Kurse	Deniz Weigel
		15.30 - 21.30	6 Kurse	Peter Holwas

Ev. Markus-Gemeinde

Albrechtstraße 81 a, 12167 Berlin
► Bus X83, M82, 181, 186, 282, 283, 380

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	9.00 - 12.00	3 Kurse	Ingrid Lehmann
---	-----------	--------------	---------	----------------

Vitaworxx

Ferdinandstraße 31-35, 12209 Berlin
► S25, Bus X11, M11, 117, 184, 284, 380

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	8.00 - 9.30	2 Kurse	Müller-Wiesner
	Do	11.15 - 14.15	4 Kurse	Müller-Wiesner
		10.00 - 12.15	3 Kurse	Oliver Kirsch
	Fr	14.45 - 16.15	2 Kurse	Müller-Wiesner
		7.00 - 9.00	3 Kurse	Patricia Diesing
	So	7.00 - 9.00	3 Kurse	Müller-Wiesner

Theodor-Wenzel-Werk

(Waldhausklinik), Potsdamer Chaussee 70, 14129 Berlin ► Bus 118

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 18.00 - 20.00	1 Kurs 1 Kurs 2 Kurse	Holst-Schmaller Holst-Schmaller [MB] Ingeborg Hopp
	Do	16.00 - 18.00 18.00 - 19.00	2 Kurse 1 Kurs	Monica Pfeffer B. Tandon
Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	12.00 - 14.00	3 Kurse	S. Toscano
	Mi	15.00 - 18.45	5 Kurse	Gabriele Lange
	Do	15.00 - 18.45	5 Kurse	Kerstin Schneider
	Fr	15.00 - 18.00	4 Kurse	Margund Almers

Ev. Hubertus-Krankenhaus

Spanische Allee 10 - 14, 14129 Berlin
► Bus 112

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	9.45 - 11.45 18.15 - 19.45	3 Kurse 3 Kurse	Daniel Decker Elain Frenzel
	Mi	18.15 - 19.45	3 Kurse	Bianca Aslan
	Do	8.45 - 10.45	3 Kurse	S. Deppermann
	Fr	17.15 - 20.15	6 Kurse	Jana Hawran

Fichteneck Sauna

Grunewaldstraße 14a, 12165 Berlin
► Bus X83

Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C	Mo	8.00 - 9.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	Di	14.00 - 15.30	3 Kurse	Therapeut vor Ort
		13.00 - 14.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	Do	13.00 - 15.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
		8.45 - 9.45	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	Fr	8.00 - 9.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		13.00 - 14.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort



Physiotherapie Praxis Liesegang

Siemensstraße 72, 12247 Berlin
 ► Bus M82, 283, 181

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	10.00 - 11.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	Di	15.00 - 17.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	Mi	10.00 - 11.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort

Ballett- und Gymnastikschule

Lindenthaler Allee 11, 14163 Berlin
 ► S1, Bus 118, 629

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	10.30 - 11.30	1 Kurs	Petra Mertens
---	-----------	---------------	--------	---------------

Reha-Klinik Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund

Lichterfelder Allee 55, 14513 Teltow ► Bus 117

Bewegungsbad, Wasser ca. 28 °C	Do	11.30 - 13.00	2 Kurse	Regina Fischer
---------------------------------------	-----------	---------------	---------	----------------

Ev. Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
 ► U3, Bus 118, 184, 629

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	11.00 - 14.00	3 Kurse	Holst-Schmaller
---	-----------	---------------	---------	-----------------

Krankenhaus Bethel

Promenadenstraße 3-5, 12207 Berlin
 ► S26, Bus X11, M11, 117, 184, 284, 621

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	16.30 - 18.30	2 Kurse	Monica Pfeffer
	Di	16.30 - 18.30	2 Kurse	Monica Pfeffer [Os]
	Do	16.00 - 18.30	3 Kurse	Peter Holwas
Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	16.30 - 19.30	4 Kurse	Müller-Wiesner
	Di	16.30 - 20.15	5 Kurse	Kerstin Schneider
	Mi	16.30 - 18.45	3 Kurse	Wiebke Ziehn
		18.45 - 19.30	1 Kurs	W. Ziehn [MB]
		19.30 - 20.15	1 Kurs	Wiebke Ziehn
	Do	16.30 - 18.45	3 Kurse	Hannelore Rother
		18.45 - 21.00	3 Kurse	Peter Holwas
	Fr	14.30 - 16.45	3 Kurse	Susann Koser
		16.45 - 19.00	3 Kurse	Gabriele Lange

Immanuel-Krankenhaus

Königstraße 63, 14109 Berlin
 ► Bus 114, 118, 218, 316, 318

Achtung: vor 16.00 Uhr Zutritt nicht gestattet!

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	17.00 - 19.00	2 Kurse	Holst-Schmaller
	Mi	17.00 - 19.00	2 Kurse	Simone Nordmann
	Do	17.00 - 19.00	2 Kurse	Oliver Roestel
Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	16.00 - 19.45	5 Kurse	G. Hashimoto
	Di	16.00 - 20.30	6 Kurse	Petra Mertens
	Mi	16.00 - 19.45	5 Kurse	A. Vieth
	Do	16.00 - 19.45	5 Kurse	Chr. Srama-Bieder
		16.00 - 16.45	1 Kurs	Trzepakowski [Os]
	Fr	16.45 - 19.00	4 Kurse	E. Trzepakowski

Physiotherapie Liesegang im Rosenhof Zehlendorf

Winfriedstraße 2-6, 14169 Berlin
 ► S1, Bus M48, 101, 184

Badekappe erforderlich

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	16.00 - 17.30	2 Kurse	Sylke Liesegang
	Do	10.00 - 11.30	2 Kurse	Sylke Liesegang
Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	17.00 - 18.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
	Do	11.00 - 12.00	1 Kurs	Sylke Liesegang



TEMPELHOF-SCHÖNEBERG



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

St. Joseph-Krankenhaus

(Haupteingang) Wüsthoffstraße 15, 12101 Berlin
► Bus 140, 184

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	13.45 - 15.30	3 Kurse	Gabi Lange Anja Thiede
		15.30 - 17.45	3 Kurse	

Lore-Lipschitz-Haus

Horstwalder Straße 11-19, 12307 Berlin
► Bus 175, 275

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	13.30 - 18.45	7 Kurse	Kerstin Schneider David Hollerbuhl Bernd Eckstein Jana Steinbring Bernd Eckstein
	Di	15.30 - 18.30	4 Kurse	
	Mi	14.00 - 18.30	6 Kurse	
	Fr	13.15 - 18.30	7 Kurse	
	Sa	9.00 - 11.15	3 Kurse	



ROSEHOF MARIENDORF

Auguste-Viktoria-Krankenhaus

Rubensstraße 125, 12157 Berlin,
Örtlicher Bereich Rubensstraße/Haus 36
► Bus 187

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Fr	17.00 - 20.45	6 Kurse	Ina Reinecke D. Teichmann K. Stegmann
	Sa	8.00 - 11.00	4 Kurse	
		15.30 - 17.45	3 Kurse	

DRK Krankenhaus Mariendorf

(ehemals Mark Brandenburg-Klinik)

Britzer Straße 91, 12109 Berlin ► Bus 181, 277

Bewegungsbad, Wasser ca. 28-31 °C	Mo	15.45 - 18.00	3 Kurse	Heike Robinson Petra Lengwenat Antje Kirchner Ruth Becker Sabine Hanisch Manuela Ficks Ingeborg Hopp
	Di	16.00 - 20.30	6 Kurse	
	Mi	15.45 - 18.00	3 Kurse	
		18.00 - 20.15	3 Kurse	
	Fr	15.00 - 17.30	3 Kurse	
		17.30 - 19.45	3 Kurse	
Sa	9.30 - 14.00	6 Kurse		

Physiotherapie Liesegang im Rosenhof Mariendorf

Kruckenbergstraße 1, 12107 Berlin
► Bus M76, 179

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	19.00 - 19.45	1 Kurs	Sylke Liesegang Sylke Liesegang Sylke Liesegang
	Di	16.00 - 18.15	3 Kurse	
	Do	10.00 - 11.30	2 Kurse	



Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin, 3. Etage
 ► U6, Bus M76, M77, X76, 179, 181, 277

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	10.00 - 12.00	2 Kurse	Sylke Liesegang
	Di	17.00 - 19.00	2 Kurse	Sylke Liesegang
	Mi	10.00 - 11.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
		16.00 - 19.00	3 Kurse	A. Marquardt
	Do	11.00 - 12.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
17.00 - 18.00		1 Kurs	Sylke Liesegang	
Fr	12.15 - 15.15	3 Kurse	S. Halstenberg	

Bewegungsbad Marienfelde

Im Kloster »Vom Guten Hirten«, Eingang B,
 Malteserstraße 171 b, 12277 Berlin
 ► Bus X83, M11, M77, 112, 710, 711

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mi	19.30 - 21.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	Fr	8.00 - 10.00	3 Kurse	C. Müller-Wiesner
		18.30 - 20.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
Do	14.00 - 15.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp	



Impressum

agil bleiben! ist das Kursprogramm der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. | **Redaktion:** Nora Kompa, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
 | **Kontakt:** kurse@rheuma-liga-berlin.de, Tel. 32 290 29 10 | **Ausgabe:** 6. Auflage (2012) | **Gestaltung:** artfolio@versanet.de **Litho und Druck:** Druckerei Westkreuz, Berlin
 | **Redaktionsschluss:** 1.10.2012.

TREPTOW-KÖPENICK



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder
 ► Angebote für Körper und Seele.
 Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

DRK-Krankenhaus Köpenick

Salvador-Allende-Allee 2-8, 12559 Berlin
 ► Bus X69, M69, 167, 269

Bewegungsbad, Wasser ca. 29 °C	Mo	17.45 - 20.00	3 Kurse	Katarina Hepp
	Mi	17.45 - 20.00	3 Kurse	Katarina Hepp
	Fr	15.30 - 17.45	3 Kurse	Katja Merten

Physiotherapie Praxis Schauer

Sterndamm 9, 12487 Berlin
 ► S45, S46, S47, S8, S85, S9, Tram M17, 21, 63, 67,
 Bus X11, 160, 166, 167, 265

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	11.30 - 12.30	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	Di	10.30 - 11.30	1 Kurs	Therapeut vor Ort

NEU

ARZ Fitness und Wellness

Albert-Einstein-Straße 4, 12489 Berlin
 ► S8, S9, S45, S46, Bus 162, 163, 164, 260

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	12.00 - 14.00	3 Kurse	J. Schauer
	Do	16.00 - 20.00	6 Kurse	J. Kampka
	Fr	10.00 - 12.00	3 Kurse	G. Lange

NEU

Gesundheitssport Vital e.V.

Wilhelminenhofstraße 45 a, 12459 Berlin
 ► Tram 27, 63, 67

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mi	15.00 - 16.00	1 Kurs	n.n.
---	-----------	---------------	--------	------

Angebote für Körper und Seele/Kreativkurse

Autogenes Training

Haben Sie schon einmal bewusst entspannt? Wenn Sie sagen, das hat mir nichts gebracht oder ich lerne das nicht, dann sollten Sie einen neuen Versuch wagen und sich zum Autogenen Training anmelden. Wir haben zum Erlernen und Üben optimale Bedingungen. Wir werden versuchen, die Entspannung zu finden, die bei Ihnen wirkt und Ihnen weiter hilft. **Ziel:** Den persönlichen Weg zur Entspannung finden.

► STEGLITZ

Dozentin: Dipl.-Psych. Christine Rosinsky-Stöckmann
Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin
Termin: nach Vereinbarung

Schmerzbewältigung

Sicher haben Sie Ihre individuellen Erfahrungen mit den chronischen Schmerzen. Sie erleben sie als quälend und beeinträchtigend. In diesem Kurs schauen wir uns das Schmerzgeschehen an und versuchen, Wege für Sie und mit Ihnen zu finden, die Schmerzen geringer zu erleben und besser damit zurecht zu kommen. Sie werden einen inneren Dialog mit Ihrem Selbst aufnehmen und staunend erleben, wie Sie sich günstig beeinflussen können, so dass am Ende (wenigstens ab und zu) der Schmerz nicht Sie beherrscht, sondern Sie den Schmerz. **Ziel:** Reduktion von Schmerzen.

► STEGLITZ

Dozentin: Dipl.-Psych. Christine Rosinsky-Stöckmann
Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin
Termin: nach Vereinbarung

► TEMPELHOF

Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

► MITTE

Ort: Rheuma-Liga Treffpunkt Charite, Luisenstr. 13, 10117 Berlin

► CHARLOTTENBURG

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf, Zillestr. 10 (Untergeschoss AOK), 10285 Berlin

Das muss ich bei Angeboten für Körper und Seele beachten:

Bei diesen Angeboten handelt es sich um Kurse, die in der Regel zwischen 10 und 20 Terminen im Halbjahr umfassen. Die Gebühren pro Termin liegen zwischen 6,- und 8,- €, zuzüglich einer Einbuchungsgebühr von 36,- €. Diese entfällt bei Mitgliedern.

Persönliche Beratung: Nora Kompa, Tel. 030 32 290 29 10.

Was ist zu tun?

- ① Sie melden sich telefonisch bei der Mitgliederbetreuung zu einem Kurs Ihrer Wahl an.
- ② Sie erhalten eine Rechnung über die Kursgebühren.
- ③ Sie haben die Möglichkeit zu einer Probestunde. Danach teilen Sie uns mit, ob Sie an dem Kurs teilnehmen oder nicht.
- ④ Sie bezahlen die Kursgebühren innerhalb der kommenden 4 Wochen oder entscheiden sich für das bequeme Einzugsverfahren.
- ⑤ Eine Erstattung von Kursgebühren ist nur bei einer Absage von Terminen durch die Rheuma-Liga möglich.
- ⑥ Sie können dem Therapeuten am Ende des Kurses mitteilen, dass Sie im Folgekurs weitermachen möchten – dann erledigen wir für Sie die Einbuchung.

Hinweis: Einige Angebote werden von Therapeuten durchgeführt, die von einigen Krankenkassen als Dozenten für Präventionskurse anerkannt sind. Sie können bei Ihrer Krankenkasse (nicht AOK-Mitglieder) anfragen, ob diese Ihnen einen Zuschuss zur Kursgebühr im Sinne des § 20 SGB V gewährt.



Erläuterungen zu den einzelnen Kursen und Terminen finden Sie in unserer Broschüre. Einfach anfordern bei Nora Kompa, Tel. 030 32 290 29 10.

Bewegung und Kreativität für rheumakranke Kinder und ihre Freunde



Erläuterungen zu den einzelnen Kursen und Terminen finden Sie in unserer Broschüre. Einfach anfordern: Tel. 030 32 290 29 10.

Wir bewegen mehr...

Etwa 16.000 Kinder und Jugendliche erkranken allein in Deutschland jährlich an einer rheumatischen Erkrankung. In Berlin leiden mehr als 1000 Kinder und Jugendliche an einer der über 20 verschiedenen rheumatischen Erkrankungen im Kindes und Jugendalter. Schmerzen, eine stark eingeschränkte Beweglichkeit, das Mitbetroffensein von inneren Organen, Kleinwüchsigkeit und die Nebenwirkungen von Medikamenten beeinträchtigen das Leben der betroffenen Kinder und Jugendlichen.

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bietet Tanzkurse, Tauchkurse, Yoga-, Aqua-Fitness-Kurse sowie Reit- und Kletterkurse* für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen und ihre Freunde an.

- ▶ Freude an der Bewegung
- ▶ Kreativität
- ▶ und das gemeinsame Erleben mit ihren Freunden werden in den Kursen vermittelt.

*Diese Kurse finden in Kooperation mit dem physiotherapeutischen Zentrum des SPZ Charité Campus Virchow unter der Leitung von Ruth Suhr statt.

Mit Rheuma leben – gemeinsam mit anderen (Patientenschulung)



Patientenschulung.

Wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden, wird es sich über kurz oder lang als wichtig erweisen, dass Sie über die Erkrankung mehr Wissen erwerben. Immer wieder kommen Ihnen bei der Behandlung Begriffe entgegen, die keiner richtig erklärt. Und wie sollen Sie für sich Entscheidungen treffen, ob Sie diese oder jene Behandlung brauchen, wenn Sie nicht in der Lage sind, die Dinge zu beurteilen.

Da hilft eine Patientenschulung weiter:

▶ Sie lernen viel über Ihre Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten, ▶ Sie lernen Fachbegriffe und können sie mit Inhalt füllen, ▶ Sie lernen andere Therapeuten kennen, die Ihnen weitere Tipps geben können, was Sie noch zu Ihrem Wohlbefinden tun können,

▶ Sie lernen Angebote zur »Heilung« zu unterscheiden, und noch vieles andere mehr.

Dazu kommt, dass Sie in einer kleinen Gruppe von Patienten mit der gleichen Erkrankung einen regen Austausch an Erfahrungen haben können, der Ihnen zeigt, Sie sind nicht allein mit allen Problemen, die das Kranksein so mit sich bringt.

Kursaufbau Module 1-6

Modul 1-5 (4-5 Termine à 90 Min.)

➊ Krankheitsbild/Krankheitsverlauf/Krankheitsursache/Diagnose
 ➋ Medikamentöse und operative Therapie
 ➌ Krankengymnastik
 ➍ Psychologische Schmerzbewältigung
 ➎ Ergotherapie

Modul 6 (Wochenende) ➏ Der Umgang mit einer chronischen Erkrankung
 ➐ Der Umgang mit den eigenen Fähigkeiten
 ➑ Der Umgang mit Anforderungen und Hilfe
 ➒ Die Begegnung mit anderen
 ➓ Die Betroffenheit der Angehörigen
 ➔ Die Situation am Arbeitsplatz, im Haushalt und in der Freizeit

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist eine von der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie zertifizierte Schulungseinrichtung.

Patientenschulung für Eltern und rheumakranke Kinder

Zur selben Zeit werden Eltern einerseits und andererseits rheumakranke Kinder im Alter zwischen 9 und 15 Jahren geschult. Beide Gruppen erhalten Informationen über Krankheitsverlauf und Behandlungsmethoden, außerdem gibt es praktische Tipps und Infos (z. B. über schulische Hilfen, steuerliche Hilfen oder Hilfsangebote der Krankenkassen). Die Eltern können sich in der Gruppe über Probleme bei der Alltags- und Krankheitsbewältigung austauschen, die Kinder lernen andere rheumakranke Kinder kennen und können erfahren, wie die anderen mit ihrer Krankheit klarkommen.

Kosten der Patientenschulung

Teilnehmer, die über eine gesetzliche Krankenkasse versichert sind, zahlen einen Eigenanteil von € 58,-, wenn die Krankenkasse die restlichen Kosten von € 200,- übernimmt. Für Mitglieder der Rheuma-Liga reduziert sich der Eigenanteil auf € 40,-. Den Vordruck für die erforderliche Verordnung erhalten Sie mit der Rechnung. Privatversicherte Teilnehmer erhalten eine detaillierte Rechnung, den Betrag bitte telefonisch erfragen.

► Information und Anmeldung bei Nora Kompa, Tel.030 32 290 29 10.

► ZEHLENDORF

Ort: Immanuel-Krankenhaus, Königstraße 63, 14109 Berlin
Dozenten: Fr. Dr. Wenzel;
 Hr. Prof. Dr. Krause;
 Fr. Baltscheit, Dipl.-Psych.

► STEGLITZ

Ort: Praxis Dr. Karberg/Dr. Brandt, Düppelstr. 40, 12163 Berlin
Dozenten: Fr. Dr. Karberg,
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin

Dozenten: Fr. Dr. Theobald,
 Fr. Rosinsky-Stöckmann, Dipl.-Psych.;
 Fr. Dr. Spiller; Hr. Böhm, Dipl.-Psych.;
 Hr. Dr. Keitzer



► SCHÖNEBERG

Ort: Praxis Dr. Haux, Motzstraße 64, 10777 Berlin
Dozenten: Hr. Dr. Haux;
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.;
 Fr. Baltscheit, Dipl.-Psych.

► TEMPELHOF

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt City West, Praxis Darrelmann, Nürnberger Str. 14-15, 10789 Berlin

Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

► CHARLOTTENBURG

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf, Zillestr. 10 (Untergeschoss AOK), 10285 Berlin

Patientenschulung für rheumakranke Jugendliche

Die Schulung wendet sich an Jugendliche, die von einer rheumatischen Erkrankung betroffen sind. Ihr bekommt wichtige Informationen über Krankheitsverlauf und Behandlungsmethoden, sowie Tipps und Infos zum Bereich Schule/Ausbildung/Studium und zu Themen wie Schwerbehinderung, Kuren oder Umgang mit den Krankenkassen. Außerdem könnt Ihr andere rheuma-

kranke Jugendliche kennen lernen und Euch darüber austauschen, wie es Euch mit dem Rheuma geht und wie Ihr damit im Alltag zurecht kommt.

► WEDDING

Ort: Charité, Kinderklinik und kinderrheumatologische Ambulanz, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin
Dozenten: Fr. Dr. Minden;
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.

► PANKOW

Ort: Helios Klinikum Berlin-Buch II, Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Wiltbergstraße 50, 13125 Berlin
Dozenten: Fr. Dr. Minden;
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.