

MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE!



Kursangebote für Körper und Seele



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

»mit Anderen machen die Bewegungen wieder Spaß« – die Freude und Gruppendynamik in der Gemeinschaft unter Gleichgesinnten ist in unseren Kursen für Körper und Seele genauso wichtig wie die gesundheitsfördernden Wirkungen. Auch bieten wir wohnortnah an: Bewegungsbadgruppen (Wassergymnastik); Gelenk- und Wirbelsäulengruppen sowie Gelenkschutzkurse (Trockengymnastik).

Die Angebote für Kinder und Jugendliche 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.

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
- ▶ günstige Preise bei hoher Qualität
- ▶ regelmäßige Informationshefte (»mobil« und »agil«)
- ▶ Haftpflicht- und Unfallversicherung (auch auf dem direkten Weg zum Kurs und wieder zurück) u.v.m.

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!

Impressum: Kursangebote für Körper und Seele ist eine Informationsschrift der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. | Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin | Telefon 030-32 290 290 | Telefax 030-32 290 29 39 | www.rheuma-liga-berlin.de | Redaktionsschluss 30.4.2016 | Auflage 1.000 | Gestaltung und Druck: Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn

Fotos: S. 1: #47041480 ©Robert Kneschke/Fotolia.com, S. 3: #71565815 ©Robert Kneschke/Fotolia.com, S. 4: #77329855 ©artant/Fotolia.com, #84506732 ©BillionPhotos.com/Fotolia.com, S. 5: #80405044 ©christinemg/Fotolia.com, #76480942 ©contrastwerkstatt/Fotolia.com, S. 6: #47041480 ©Robert Kneschke/Fotolia.com, #30679778 ©Robert Kneschke/Fotolia.com, S. 7: #71565601 ©Robert Kneschke/Fotolia.com, #58104619 ©magann/Fotolia.com, S. 8: #59757329 ©magann/Fotolia.com, S. 9-11: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V. Archiv, S. 10: #2116414 ©Barcabloo/Fotolia.com, S. 12: #71565601 ©Robert Kneschke/Fotolia.com, #71565815 ©Robert Kneschke/Fotolia.com, #58104619 ©magann/Fotolia.com



- 3 Kursangebote für Körper und Seele – was muss ich beachten?
- 4 Aquarell-Malkurs
- 4 Malen auf Samt, Seide und Wolle
- 5 Malen mit Musik
- 5 Feldenkrais
- 6 Atem, Entspannung und Bewegung
- 6 Die Heilkraft des Atems
- 7 Qigong
- 8 Yoga
- 9 Gemeinsames Singen im Chor
- 9 Rheuma-Stammtisch
- 10 Wandern in der Gruppe
- 11 Bewegung und Kreativität für rheumakranke Kinder und ihre Freunde

Kursangebote für Körper und Seele – was muss ich 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 11.

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 Kursgebühr innerhalb der kommenden 4 Wochen oder entscheiden sich für das bequeme Einzugsverfahren.
5. 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.



Aquarell-Malkurs

Treffpunkt:
Rheuma-Liga-
Treffpunkt Steglitz-
Zehlendorf, Schützen-
str. 52, 12165 Berlin

Termine:
montags
von 10.00 - 13.00 Uhr

Preis pro Termin:
8,00 €

In der Aquarell-Malerei können wir besonders intensiv die Leuchtkraft und Wandlungsfähigkeit der Farbe erleben. Schritt für Schritt werden wir uns die wichtigsten Aquarelltechniken aneignen und dabei spielerisch unserer Phantasie folgen.

- ▶ Ziele: Erlernen der Aquarellmaltechnik
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessierte
- ▶ Sonstiges: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Soweit vorhanden, bitte Aquarellpapier ab 250 g/m², Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift und Radiergummi mitbringen
- ▶ Dozentin: Isolde Kutzner, Malerin



Treffpunkt:
Residenz Ambiente,
Am Friedrichshain 18,
10407 Berlin

Termin:
freitags
10.00 - 13.00 Uhr

Preis pro Termin:
8,00 €

Malen auf Samt, Seide und Wolle

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Kreativität entdecken und vertiefen wollen. Sie erhalten Einblick in die Techniken des textilen Gestaltens mit den vielfältigsten Möglichkeiten der Farb- und Formgebung auf unterschiedlichen Seidenqualitäten. Sie lernen den fachgerechten Umgang mit den einzelnen Materialien, das Aufspannen Ihrer Arbeit sowie den Umgang mit den hochkonzentrierten, dampffixierbaren Seidenmal-farben.

- ▶ Ziele: Erlernen der Farb- und Formgestaltung auf unterschiedlichen Materialien
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessierte
- ▶ Sonstiges: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- ▶ Dozentin: Beate Paulini, Dipl. Textildesignerin

Malen mit Musik

In diesem Kurs sollen Sie nicht nur einen Einblick in die Maltechnik bekommen, sondern auch das Vertrauen zur eigenen Phantasie entdecken und Mut zum Experimentieren finden. Auf die unterschiedlichen Blockaden im Körper und besonders in den Gelenken wird selbstverständlich bei der Auswahl der Materialien Rücksicht genommen. Zur Anregung gehört in jedem Halbjahr ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch und je nach Witterung Ausflüge in die Natur.

- ▶ Ziele: Durch malen innere Bewegung ausdrücken
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessierte
- ▶ Sonstiges: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- ▶ Dozentin: Bettina Schilling, Bildende Künstlerin, Meisterschülerin HdK Berlin



Treffpunkt:
Rheuma-Liga-Treffpunkt
Steglitz-Zehlendorf,
Schützenstr. 52,
12165 Berlin

Termin: mittwochs
10.30 - 12.30 Uhr

Preis pro Termin: 8,00 €

Feldenkrais

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Sie haben körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen etwas dagegen unternehmen? Bei der Feldenkrais-Methode lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Auf behutsame Weise finden Sie neue Lösungen für freiere Bewegungen, die Sie dann im Alltag nutzen können. Was Sie von der Feldenkrais-Methode erwarten können: verbesserte Beweglichkeit, Abbau von Stress und Verspannungen, verbesserte Haltung und Koordination.

- ▶ Ziele: Verbesserung der Beweglichkeit, Abbau von Stress und Verspannungen, verbesserte Haltung
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessierte
- ▶ Sonstiges: bitte bequem kleiden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- ▶ Dozentinnen: Ulla Bochtler und Antonia Kaps-Locher, anerkannte Feldenkraislehrerinnen



Treffpunkt:
Deutsche Rheuma-Liga
Berlin e.V., Schützenstr. 52,
12165 Berlin

Termine:
montags (4 Gruppen),
10.00 - 14.45 Uhr
donnerstags,
9.15 - 10.15 Uhr

Preis pro Termin:
7,00 €



Atmen & Entspannen

Atem, Entspannung und Bewegung

Treffpunkt:

Deutsche Rheuma-Liga
Berlin e.V.,
Schützenstr. 52,
12165 Berlin

Termin:

mittwochs
18.00 - 19.30 Uhr

Preis pro Termin:

6,00 €

Druck und Spannungen sollen abgebaut werden. Die Stunden verlaufen in konzentrierter Ruhe, aber auch genüssliches Gähnen, Lachen und »Töne« gehören mit zur Arbeit am Atem. Kurs für erkrankte Menschen, aber auch als Präventionsmaßnahme für die Erhaltung der Gesundheit.

- ▶ Ziele: Der Abbau von Druck und Spannungen aus unserem Körper
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessierte
- ▶ Sonstiges: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- ▶ Dozentin: Heidi Kowalenko, Atemtherapeutin



Treffpunkt:

Deutsche Rheuma-Liga
Berlin e.V.,
Schützenstr. 52,
12165 Berlin

Termin:

mittwochs
9.00 - 10.30 Uhr

Preis pro Termin:

6,00 €

Die Heilkraft des Atems

Ein Kurs nach der Atemlehre von Prof. I. Middendorf. In diesem Kurs wenden wir uns über leicht auszuführende Dehnungsübungen, Schwünge und das Tönen von Vokalen und Konsonanten dem Atem zu und lernen ihn als innere Bewegung kennen. Die Übungen regen den Atem an, ohne dass wir ihn angestrengt und willentlich holen müssen. Selbstheilungskräfte werden angeregt und die Organfunktion, das Knochensystem und der Spannungszustand der Muskulatur positiv beeinflusst. Das Entdecken des Wohlfühlens durch die Bewegung steht im Vordergrund.

- ▶ Ziele: Erlernen der Atemtechnik nach Prof. Middendorf
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessierte
- ▶ Sonstiges: Bitte bequem kleiden.
- ▶ Dozentin: Astrid Walter, Atemtherapeutin



Qigong

der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Qigong dient der Gesunderhaltung und Förderung von Heilung und ist besonders geeignet für chronisch kranke Menschen und Schmerzreduzierung. Die Wirkung entsteht durch das Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, Atem und geistiger Konzentration.

Die Übungen passen wir unseren individuellen Möglichkeiten an und führen sie im Sitzen, Liegen oder Stehen aus.

- ▶ Ziele: Verbessern der Beweglichkeit, Stärken der Muskeln und Gelenke, Vertiefung der Atmung
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessenten
- ▶ Sonstiges: bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit
- ▶ Dozentin: Helga Haas, Qigong Lehrerin

Weitere Qigong Angebote:

- ▶ Dozentin: Irene Gargel, Qigong Lehrerin

Treffpunkt:
Beratungsstelle Charite,
Luisenstr. 11-13,
10117 Berlin

Termin:
montags, 16.00 - 17.30
Uhr

Preis pro Termin:
6,00 €





Yoga

Treffpunkt:
Ev. Markus-Gemeinde,
Albrechtstr. 81/82,
12167 Berlin

Termin:
freitags,
9.00 - 10.30 Uhr

Preis pro Termin:
7,00 €

Aus dem Kopf in den Körper

Gelegenheit, eine Weile Abstand vom Alltag zu nehmen, um neue Energie aufzutanken. Yoga ist hierfür ein guter Rahmen. Es wird mit verschiedenen Hilfsmitteln gearbeitet. So können alle Übungen ausgeführt werden, egal, wie beweglich die/der Einzelne ist. Probestunde empfehlenswert. Bei Fragen bitte Rücksprache mit dem Yoga-lehrer halten.

Ablauf einer Stunde:

- ▶ Atemübungen in Bewegung (hatenas)
- ▶ Statische Haltungen (asanas)
- ▶ Dehn- und Streckübungen
- ▶ Einsetzen der eigenen Stimme
- ▶ Bewusste Entspannung

Wirkung auf den Körper:

- ▶ Aktivierung körpereigener Energien
- ▶ die Atemfrequenz wird ruhiger und tiefer
- ▶ Stress- und Spannungsabbau
- ▶ erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- ▶ Entwicklung des Spürbewusstseins für den eigenen Körper
- ▶ Erkennen und Achten der eigenen Grenzen
- ▶ Beruhigung des Geistes

- ▶ Ziele: Vertiefung der Atmung, Erlernen von Meditation und Entspannung
- ▶ Zielgruppe: Rheumaerkrankte und Interessierte
- ▶ Sonstiges: bitte bequem kleiden
- ▶ Dozent: Harald Rös, Yoga-Lehrer



Gemeinsames Singen im Chor

Gemeinsames Chorsingen kann ein sehr erfüllendes Hobby sein – gerade auch für rheumakranke Menschen. Miteinander zu singen baut Brücken zwischen den Beteiligten und hilft dabei, sich gegenüber dem Anderen zu öffnen. Die Beteiligten haben die Gelegenheit, ihre Krankheit für einen Moment zu vergessen und fassen neuen Mut zur Alltags- und Krankheitsbewältigung.

Treffpunkt:

St. Lukas Kirche Kreuzberg
der Berliner Stadtmission,
Bernburger Str. 3-5,
10963 Berlin

Termine:

donnerstags, 18-19.30 Uhr
mit Birgit Sommer;
freitags, 18-20 Uhr mit
Christine Rosinsky-Stöckmann

Kontakt und Information:

Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50 oder
beratung@rheuma-liga-
berlin.de

Rheuma-Stammtisch

Austausch in zwangloser und geselliger Atmosphäre: Offener Stammtisch für junge Rheumakranke, der sich auch über Teilnehmer anderer Altersgruppen freut. Angehörige, Partner und Freunde von Betroffenen können sich gerne engagieren!

Treffpunkt:

Restaurant/Kneipe
»Deichgraf«, Nordufer 10,
13352 Berlin-Wedding

Termin:

Jeden letzten Mittwoch im
Monat ab 19 Uhr,
außer im Dezember

Kontakt und Information:

Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50 oder
beratung@rheuma-liga-
berlin.de





Wandern in der Gruppe

Termin:

Die Wandergruppe trifft sich in der Regel am ersten Samstag im Monat. Es gibt keine vorherige Anmeldepflicht.

Kontakt und Information:

Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50 oder
beratung@rheuma-liga-berlin.de

„Rheuma da, Schritte hier“ ist eine Wandergruppe, die im Sommer 2015 gegründet wurde und noch aktive Mitwandernde sucht. Die Ziele liegen in ganz Berlin (z. B. Britzer Garten, Tegeler See etc.) sowie dem nahen Brandenburg und sind mit dem öffentlichen Personen-Nahverkehr gut erreichbar.

Die Wandergruppe lädt Rheuma-Liga Mitglieder und ihre Angehörigen ein, Freude an Bewegung in der Natur in einer netten Gruppe zu erleben.

Der Wandergenuss wird erhöht und besonders komfortabel durch die gute Vorbereitung: da die Leitung jede Strecke vorab erkundet, weiß sie genau, wo Bänke mit schöner Aussicht für Ruhepausen, Verpflegungsmöglichkeiten, Toiletten oder Gastronomie zu finden sind. Auf Interessenten mit eingeschränkter Mobilität wird Rücksicht genommen.

Bewegung und Kreativität für rheumakranke Kinder und ihre Freunde

Wir bewegen mehr...

In Deutschland leiden rund 40.000 Kinder und Jugendliche an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Berlinweit sind über 1.000 betroffen: Schmerzen, eine stark eingeschränkte Beweglichkeit, das Mitbetroffensein von inneren Organen, Kleinwüchsigkeit und die Nebenwirkungen von Medikamenten beeinträchtigen das Leben der Kinder und Jugendlichen.

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bietet Tanz-, Tauch-, Yoga- und 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.



Erläuterungen zu den einzelnen Kursen und Terminen finden Sie in unserer Broschüre.

Einfach anfordern: Tel. 030 32 290 29 10.



Wir informieren Sie gerne:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Tel. 030 32 290 29 11

Fax 030 32 290 29 39

www.rheuma-liga-berlin.de

Mitgliederbetreuung:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Tel. 030 32 290 29 11

E-Mail: sonderkurse@rheuma-liga-berlin.de

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE13 100205000 003389103

BIC: BFSWDE33BER

mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsche
Rentenversicherung

Bund

Werden Sie Mitglied
und profitieren Sie
von zahlreichen
Vergünstigungen.



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