

Kursangebote
2018



agil bleiben!



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

»mit Anderen machen die Bewegungen wieder Spaß!« – in der Gemeinschaft sind die Freude und die Gruppendynamik unter Gleichgesinnten mindestens genauso wichtig wie die gesundheitsfördernden Wirkungen unserer Angebote:

- ▶ Wohnortnahe Bewegungsbadgruppen (Wassergymnastik)
- ▶ Wohnortnahe Gelenk- und Wirbelsäulengruppen (Trockengymnastik)
- ▶ Gelenkschutzkurse (ebenfalls zur Trockengymnastik gehörend)

Ergänzt werden unsere Bewegungsangebote durch **Kurse für Körper und Seele**, wie etwa Atemtechnik, Schmerzbewältigung, Yoga, Qigong, Autogenes Training oder zur Förderung Ihrer künstlerischen Neigungen wie Malen und Chor-Singen. Zur weiteren Information bestellen Sie bitte unsere Broschüre „Körper und Seele“ (S. 39).

Angebote für Kinder und Jugendliche: Die Kurse sollen rheumakranken Kindern helfen, Spaß an der Bewegung zu finden, wir wollen ihre Kreativität anregen und ihre Integration fördern. Deshalb sind sie auch für ihre Freunde offen. Fordern Sie gerne unsere Broschüre (siehe S. 39) an.

Als Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. profitieren Sie ganz besonders von den Angeboten: ▶ regelmäßiger Austausch mit anderen rheumakranken Menschen ▶ Ehrenamtliche Kurssprecherinnen und Kurs-

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

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:** 10. Auflage (2018) | **Gestaltung:** artfolio@kabelmail.de | **Litho und Druck:** Mail Boxes Etc. 0214 MS Selling Knowledge GmbH, Berlin | **Redaktionsschluss:** 31.5.2018



sprecher kümmern sich – soweit vorhanden – um Ihre Belange ► alle Kursleiterinnen und Kursleiter 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). ► 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!

Inhalt

Gruppengymnastik (Funktionstraining)	4
Wo und wie melde ich mich für alle Kurse an?	8
Gebührentabelle	10
Wärme- und Kälteanwendungen	13
Gruppengymnastik (Funktionstraining)	14
Wir suchen Therapeuten (m/w)!	14
Charlottenburg-Wilmersdorf ► S. 15 Lichtenberg ► S. 17 Marzahn-Hellersdorf ► S. 18 Mitte (Tiergarten, Wedding) ► S. 20 Neukölln ► S. 22 Pankow (Prenzlauer Berg, Weissensee) ► S. 24 Reinickendorf ► S. 26 Spandau ► S. 28 Steglitz-Zehlendorf ► S. 31 Tempelhof-Schöneberg ► S. 35 Treptow-Köpenick ► S. 37	
Angebote für Körper und Seele/ Kreativkurse	38
Angebote für Kinder und Jugendliche	39



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 um ca. zehn Minuten verlängert, um die Wirksamkeit der Behandlung zu steigern.

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.



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 Verordnungszeitraums einen Hinweis mit der Bitte um Einreichung der von Ihnen und Ihrem Therapeuten unterzeichneten Teilnahmebestätigung. Sollten Sie sich nicht zurückmelden, 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 unterzeichnete Teilnahmebestätigung bei der Rheuma-Liga-Geschäftsstelle einreichen. Kursteilnehmer mit einer Verordnung, die die Teilnahmebestätigung trotz Aufforderung nicht einreichen, erhalten den Betrag für Selbstzahler rückwirkend in Rechnung gestellt.
- ④ Die bestätigte ärztliche Verordnung beinhaltet in der Regel 15 Minuten für die Wassergymnastik und 30 Minuten für die Trockengymnastik.
- ⑤ Die Verlängerung der Dauer aller Funktionstrainingskurse umfasst u. a. Entspannungsübungen, Freies Schwimmen oder Spiele sowie Maßnahmen zur Verbesserung des Gruppenzusammenhaltes und der individuellen Betreuung.
- ⑥ 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 und einer Mitgliedschaft in der Rheuma-Liga.
- ⑦ Die Zahlung der Mehrleistung erfolgt per SEPA-Basis-Lastschrift. 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.



Was ist denn der Unterschied zwischen Trockengymnastik und Wassergymnastik?

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

- ▶ Erhalt oder Verbesserung von Beweglichkeit
- ▶ Erhalt oder Verbesserung von 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 angebotenen Therapiebäder sind in der Regel mindestens 30 Grad warm und auf die Ansprüche und Bedürfnisse von 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.





Wo finde ich meine Bewegungskurse?

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

Wo und wie melde ich mich für Kurse an?

► Die Anmeldung erfolgt zentral über unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Mitgliederbetreuung.



Bitte melden Sie sich nicht direkt in den Unterrichtsstätten an.

► 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 der Rheuma-Liga über diese Möglichkeit einer ärztlichen Verordnung.

► Natürlich können Sie auch gerne unsere Angebote nutzen, wenn Sie keine bestätigte Verordnung vom Arzt haben oder die Krankenkasse die Kosten nicht (mehr) übernimmt. Wir empfehlen Ihnen aber die Beratung durch Ihren behandelnden Arzt sowie eine Unbedenklichkeitsbescheinigung. 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 unfall- und haftpflichtversichert. Als Mitglied der Rheuma-Liga sind Sie darüber hinaus auf dem direkten Weg zum Kurs und nach Hause unfallversichert.



rheuma-tage-
berlin ● de

Informieren Sie sich stets aktuell über Angebote und Veranstaltungen mit unserem Info-Magazin agil, das Mitglieder regelmäßig erhalten, sowie auf unserer Internetseite www.rheuma-liga-berlin.de

»Bewegen ohne Belasten« durch zu günstigen Preisen!



Gruppengymnastik: Gebühren Stand 01.01.2018

Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung (Monatsgebühr pro Kurs)

	Mit genehmigter Verordnung »Funktions-training« der gesetzlichen Kostenträger (Mehrleistung)	Selbstzahler bzw. privat Krankenversicherte
Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik (Trockengymnastik)	20,- € Mitglieder: 10,- €	34,- € Mitglieder: 24,- €
Bewegungsbad (Warmwassergymnastik)	34,- € Mitglieder: 16,- €	58,- € Mitglieder: 40,- €

Hinweis: Bei Fehlen des SEPA-Lastschriftverfahrens bzw. Entzug der Einzugsermächtigung sind wir gezwungen, für die Teilnahme (Mehrleistung) eine Quartalsrechnung zu erstellen. Die Gebühren erhöhen sich um 6,- € pro Monat und werden dann wie folgt berechnet:

Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik:

Mitglieder 90 €, mit Verordnung 48 €

Kursteilnehmer 120 €, mit Verordnung 78 €

Bewegungsbad:

Mitglieder 138 €, mit Verordnung 66 €

Kursteilnehmer 192 €, mit Verordnung 120 €

kompetente Therapeuten



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 15 Minuten für die Wassergymnastik und 30 Minuten für die Trockengymnastik.

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.

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 6,- € Einzugsrabatt enthalten.

Die Zahlung der Mehrleistung erfolgt per SEPA-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.

Wärme- und Kälteanwendungen

Infrarotkabine (Wärme)

Infrarot: Wärme für die Gesundheit. Die Anwendung in einer Infrarotkabine dauert circa 20 Minuten und kann ein wichtiger Bestandteil der Rheuma-Therapie sein. Die Behandlung kann Verspannungen lösen, Schmerzen lindern, die Abwehrkräfte stärken, die Durchblutung regulieren und das körperliche Wohlbefinden erhöhen.



Kryokabine (Kälte)

Extreme Kälte kann ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen sein. Bei der fortschrittlichen Ganzkörper-Kälteanwendung befindet sich der Besucher für nur ca. zwei Minuten in einer Kryosauna. Der Stoffwechsel kann durch die Kälte angeregt und das Immunsystem stimuliert werden. Die Kälteanwendung zielt darauf ab, Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen zu reduzieren und das persönliche körperliche Wohlbefinden zu erhöhen.

Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Generationenbad), Reißbeckstr. 6a, 12107 Berlin

Hinweis: Wir bieten diese Angebote demnächst auf Wunsch als Zusatzleistung – Monatspauschale – zum Funktionstraining an. Somit soll die Beweglichkeit weiter verbessert werden.

Interessenten wenden sich bitte an die Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 290, kurse@rheuma-liga-berlin.de

Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung (Monatsgebühr pro Kurs)

	Mit genehmigter Verordnung »Funktions- training« der gesetz- lichen Kostenträger (Mehrleistung)	Selbstzahler bzw. privat Kranken- versicherte
Kryosauna , mit Trocken- gymnastik (30 min)	105,- € Mitglieder: 75,- €	119,- € Mitglieder: 89,- €
Kryosauna , mit Wasser- gymnastik (30 min)	119,- € Mitglieder: 81,- €	143,- € Mitglieder: 105,- €
Infrarotkabine , mit Tro- ckengymnastik (30 min)	60,- € Mitglieder: 43,- €	74,- € Mitglieder: 57,- €
Infrarotkabine , mit Wasser- gymnastik (30 min)	74,- € Mitglieder: 49,- €	98,- € Mitglieder: 73,- €

Bitte beachten Sie den **Hinweis** auf Seite 10 hinsichtlich des Fehlens einer Einzugsermächtigung.



Mit fast 11.000 Mitgliedern sind wir eine starke Gemeinschaft:

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

Rheuma-Liga Berlin... wir bewegen mehr!

Gruppengymnastik in den Bezirken

Bitte beachten Sie die folgenden Kennzeichnungen:

[MB] = Morbus Bechterew

[Os] = Osteoporose

[Int] = Intensivkurs

[F] = Frauenkurs

Wir suchen Sie:
als **Therapeut (m/w)**
für unsere
Bewegungsangebote!

Aktiv gegen Rheuma sein und Spaß dabei haben! Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. sucht motivierte Therapeuten (m/w), die Funktionstraining (Warmwasser-/Trockengymnastik) und andere Bewegungsangebote für uns durchführen. Die Kurse finden berlinweit statt und die Zeiten werden in Absprache mit Ihnen gestaltet. Zu allen relevanten Fragen zur Durchführung der Kurse begleiten sie die Mitarbeiter der Rheuma-Liga fachkundig.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 11, Nora Kompa

kurse@rheuma-liga-berlin.de

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

Emser Platz 5, 10719 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	Do	10.00 - 13.00	5 Kurse	M. Pradel
--	-----------	---------------	---------	-----------

St.-Gertrauden-Krankenhaus

Paretzer Straße 12, 10713 Berlin

► Bus 101, Bus 249

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	17.00 - 19.15 19.15 - 21.30	3 Kurse 3 Kurse	Gabriele Herz Karl Theves
	Di	9.30 - 11.00 20.00 - 21.30	2 Kurse 2 Kurse	Sabine Müller Rother-Jonschick
	Mi	17.00 - 21.00	6 Kurse	C. Müller-Wiesner
	Do	9.30 - 11.00	2 Kurse	Katja Merten
	So	16.15 - 18.30	3 Kurse	Sabine Müller

Schlosspark-Klinik

Heubnerweg 2, 14059 Berlin

► Bus 309

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	16.00 - 18.00	3 Kurse	Frauke Keller
	Di	11.00 - 13.00	3 Kurse	Frauke Keller
	Mi	15.30 - 17.00	3 Kurse	Sabine Hanisch
	Fr	17.30 - 20.00	4 Kurse	Brunhilde Künstle
Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Di	13.30 - 14.30	1 Kurs	Frauke Keller

Berufsgenossenschaften

Hildegardstraße 28, 10715 Berlin

► U9, S41, S42, S45, S46, S47, Bus 101

Bewegungsbad, Wasser ca. 28 °C	Mi	15.30 - 17.00	2 Kurse	Claudia Theves
	Fr	15.30 - 17.00 17.00 - 17.45	2 Kurse 1 Kurs	Kerstin Schneider Kerstin Schneider

Bewegungsraum Blissestraße

Blissestraße 44/Ecke Paretzer Str., 10717 Berlin

► Bus 101

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Mo	9.00 - 11.00	2 Kurse	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. Wirbel- säulengymnastik	Mo	11.00 - 12.00	1 Kurs	S. Schmidt
	Mi	10.00 - 11.00	1 Kurs	S. Schmidt

Martin-Luther-Krankenhaus

Caspar-Theys-Straße 27-31, 14193 Berlin

► S41, S42, S46, Bus 110

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	17.00 - 19.15	4 Kurse	Caprice Marschick
	Fr	16.30 - 18.00	2 Kurse	N.N.



Achtung: in den
Ferien geschlossen!

Arno-Fuchs-Schule

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

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	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. Wirbel- säulengymnastik	Mi	10.30 - 12.30	2 Kurse	Heidrun Kranz
		12.30 - 13.30	1 Kurs *	Heidrun Kranz
	Do	16.30 - 18.30	2 Kurse	Heidrun Kranz

* Hockergymnastik

AlgoFin GmbH

Dillenburgstr. 1, 14199 Berlin
► U3, Bus 101

Gelenk u. Wirbel- säulengymnastik	Di	11.00 - 12.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
--	-----------	---------------	--------	-------------------

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. Wirbel- säulengymnastik	Di	10.00 - 11.00	1 Kurs	Ole Sender
		15.00 - 16.00	1 Kurs	Thierschmann
	Mi	16.00 - 17.00	1 Kurs	Ole Sender
	Do	10.00 - 11.00	1 Kurs	Thierschmann

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

Frauzentrum Mathilde

Stollberger Straße 55, 12627 Berlin
► U5, Tram M8

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

Physiotherapie Lorenz

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

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	17.00 - 18.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
		19.00 - 20.00	1 Kurs	

Aqua- und Reha-Zentrum Schultrich GmbH II

Blumberger Damm 158, 12619 Berlin
► S7, Bus X54, 195

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	7.40 - 9.40	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		17.40 - 19.40	4 Kurse	Therapeut vor Ort
	Di	8.55 - 10.25	3 Kurse	Therapeut vor Ort
		14.40 - 16.40	4 Kurse	Therapeut vor Ort
	Mi	7.40 - 9.40	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		17.40 - 19.40	4 Kurse	Therapeut vor Ort
	Do	8.55 - 10.25	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		16.00 - 18.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
	Fr	7.40 - 9.40	4 Kurse	Therapeut vor Ort

Unfallkrankenhaus Marzahn, Abt. C, 1. UG

Warener Straße 7, 12683 Berlin

► Bus X69, 154

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	14.00 - 16.15	3 Kurse	Katja Merten
		16.15 - 20.45	6 Kurse	C. Balke
	Mi	13.00 - 16.45	5 Kurse	Sabine Schäfer
		17.00 - 20.00	4 Kurse	M. Pradel

Physiotherapie & Aqua-Reha-Centrum Schultrich GmbH

Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin

► U5, Bus 108, 154, 190, 269, 398, X69

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	7.25 - 8.25	2 Kurse	Sabine Kraske
	Mi	7.25 - 8.25	2 Kurse	Sabine Kraske



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	17.30 - 19.30	2 Kurse	Andreas Rosky
Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C	Fr	16.45 - 18.15	2 Kurse	Oliver Meier

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	Franziska Spannaus
		19.45 - 21.15	2 Kurse	Ilse Wernitz
	Mi	7.15 - 8.15	2 Kurse	Rocco Niquet
	Do	7.15 - 8.15	2 Kurse	M. Bülow
	Fr	7.15 - 8.15	2 Kurse	Rocco Niquet
19.45 - 21.15		3 Kurse	M. Schalk	

Avantgarde body & dance

Waldstraße 56, 10551 Berlin

► U9, Bus M27, 101, 123

Bewegungsbad, mit Salzwasser, sehr gut hautverträglich	Fr	10.00 - 14.00	5 Kurse	Caprice Marschik B. Bergmann
	Sa	12.45 - 13.45	1 Kurs*	

* Kinderkurs

behindertengerechtIm Sommer
geschlossen!**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	14.30 - 16.30	2 Kurse	C. Müller-Wiesner
	Mi	12.30 - 14.30	2 Kurse	Elke Wulf



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

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 - 19.00	3 Kurse	Alexandra Hartig
	Mi	14.15 - 19.30	7 Kurse	Martin Blume
	Fr	16.00 - 20.00	4 Kurse	Th. Dreismann

Sportstudio Gym 80

Lahnstr. 52, 12055 Berlin

► S 45, S 46, S 47, Bus 246

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	14.00 - 16.00	2 Kurse	Martin Blume
	Di	14.00 - 16.00	2 Kurse	D. Wege

Evangelische Kirchengemeinde Neu-Buckow

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

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	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. Wirbelsäulengymnastik	Mi	16.00 - 18.00	2 Kurse	Petra Lengwenat
---	-----------	---------------	---------	-----------------

Vivantes Klinikum

– Physikalische Therapie –

Rudower Straße 48, 12351 Berlin ► Bus M46, 171

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Do	16.00 - 17.00	1 Kurs	S. Lipp
		17.00 - 18.00	1 Kurs	S. Lipp
		18.00 - 19.00	1 Kurs	S. Lipp
Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	17.00 - 20.00	4 Kurse	Dreismann-Prange
	Mi	9.00 - 12.45	5 Kurse	Th. Dreismann
		13.00 - 16.45	5 Kurse	S. Warmers
	Do	17.00 - 20.00	4 Kurse	Manuela Ficks
Fr	9.00 - 12.00	4 Kurse	Petra Lengwenat	

Physio-Therapiezentrum GbR

im Haus des Älteren Bürgers, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin ► Bus 104, 365

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	11.00 - 13.00	3 Kurse	Therap. v. O. [F]
		14.20 - 15.40	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		16.20 - 17.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	Di	8.00 - 10.00	3 Kurse	N.N.
		16.00 - 19.00	4 Kurse	A. Hähnel
	Mi	15.00 - 20.15	7 Kurse	Katja Merten
	Do	17.00 - 19.15	4 Kurse	Therapeut vor Ort
	Fr	17.00 - 20.00	5 Kurse	M. Preuß



PHYSIOTHERAPIEZENTRUM GBR

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

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

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 - 12.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		15.00 - 15.30	1 Kurse	Therapeut vor Ort
	Di	11.00 - 12.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		18.00 - 18.30	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	Fr	11.00 - 11.30	1 Kurse	Therapeut vor Ort



RHEUMAKLINIK BERLIN-BUCH

Parklinik 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	Gerhild Martin
		19.30 - 21.45	3 Kurse	M. Seitelmann

Jugend-, Kultur- und Nachbarschaftsheim

Tollerstraße 31, 13158 Berlin ► Bus 155

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

Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin ► Tram M1

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Do	13.45 - 14.45	1 Kurs	Frauke Keller
		14.45 - 15.45	1 Kurs	Frauke Keller

NEU**Residenz Weißer See I**

Berliner Allee 168, 13088 Berlin ► Bus M4, M12, M27

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	9.00 - 11.30	5 Kurse	Uta Janietz
	Di	14.00 - 17.10	6 Kurse	Uta Janietz

NEU**Residenz Weißer See II**

Berliner Allee 164, 13088 Berlin ► Bus M4, M12, M27

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	11.30 - 13.15	3 Kurse	Martina Pradel
	Mi	13.10 - 16.40	6 Kurse	Martina Pradel

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

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 - 16.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort



Humboldt-Krankenhaus

Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, Örtl. Bereich
Borsigwald ► Bus 220

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	16.30 - 19.30	4 Kurse	Wiebke Ziehn [F]
	Di	16.30 - 19.30	4 Kurse	Brunh. Künstle [F]
	Mi	16.30 - 18.00	2 Kurse	B. Bergmann
	Do	16.30 - 18.00	2 Kurse	Petra Lengwenat

Sauna am Pfingstberg

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

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	12.00 - 15.00	4 Kurse	F. Keller
	Di	13.00 - 17.00	6 Kurse	A. Last
	Fr	9.00 - 10.30	2 Kurse	K. Hertzberg
		10.30 - 12.40	5 Kurse	A. Last

NEU**Tao-Heilzentrum**

Holländerstraße 117, Hof hinten rechts,
13407 Berlin
► U8, Bus 128, 250

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Mi	13.30 - 15.30	2 Kurse	Oliver Meier
	Mi	16.40 - 18.40	2 Kurse	Oliver Meier

*In den Ferien
geschlossen!*

Toulouse-Lautrec-Schule

Mirastraße 120, 13509 Berlin
► Bus 124, 220

Bewegungsbad	Fr	14.30 - 16.00	2 Kurse	Beatrixe Brandt
---------------------	-----------	---------------	---------	-----------------

Diakonie-Zentrum

An der Wildbahn 125, 13503 Berlin
► Bus 124

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Mi	16.30 - 17.30	1 Kurs	Frauke Keller
	Do	16.00 - 18.00	2 Kurse	Frauke Keller

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 27 A, 13597 Berlin

► Bus M37, 131

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

Turnhalle der AOK Nordost in Spandau

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 Kohrbrück
	Di	17.45 - 19.45	2 Kurse	N.N.
	Do	9.30 - 10.30	1 Kurs	Beatrixe Brandt

Mauerritze, 4. Etage, Ballettraum

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	Brunhilde Künstle [Os]
---	-----------	---------------	--------	------------------------

Kurbad am Pichelssee

Am Pichelssee 5, 13595 Berlin

► Bus 149, M 49

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

Bewegungsbad, Wasser ca. 31° C	Mo	8.00 - 10.00	3 Kurse	M. Schalk
	Di	8.00 - 10.00	3 Kurse	Caprice Marschik
	Mi	8.00 - 10.00	3 Kurse	Petra Lengwenat
	Do	8.00 - 10.00	3 Kurse	Simone Nordmann

Krankenhaus Spandau

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin, Örtlicher Bereich Lynarstraße ► Bus 136, 236, Bus M 45, 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	M. Stieler



Katharinenhof im Uferpalais

Brauereihof 19, 13585 Berlin

► Bus 136, 236

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	18.45 - 20.15	2 Kurse	S. Nordmann
	Do	16.45 - 19.00	3 Kurse	G. Hashimoto
	Fr	13.30 - 15.45	3 Kurse	Gabi Herz

Katharinenhof in Falkenhöh

Von-Suttner-Straße 1, 14612 Falkensee

► Bus 337

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. Wirbel- säulengymnastik	Di	18.00 - 20.00	2 Kurse	Miriam Stieler
Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	15.30 - 20.30	7 Kurse	Heike Bardella
	Mi	17.30 - 19.00	2 Kurse	M. Dangelmayer
	Do	15.30 - 18.30	4 Kurse	C. Sommer
	Fr	15.30 - 19.30	6 Kurse	Petra Lengwenat



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

Rheuma-Liga-Bezirkstreffpunkt Steglitz-Zehlendorf (»ZIRP«)

Schützenstraße 52, 12165 Berlin

► S1, Bus X83, M82, 282

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	16.30 - 18.30	2 Kurse	Klaus-P. Pladeck
	Di	10.00 - 12.00	2 Kurse	Jörg Schweiger
		13.00 - 16.00	3 Kurse	Klaus-P. Pladeck
	Mi	14.30 - 15.30	1 Kurs	Almut Tenge
	Do	16.30 - 17.30	1 Kurs	Klaus-P. Pladeck
	Fr	16.00 - 18.00	2 Kurse	Birgid Tandon

»astral« im St.-Marien-Krankenhaus

Gallwitzallee 123-143, 12249 Berlin

► Bus M82

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	13.00 - 15.30	5 Kurse	Oliver Meier
	Do	14.00 - 20.45	9 Kurse	M. Pradel
		Fr	14.00 - 15.30	2 Kurse
	15.30 - 18.30		4 Kurse	Peter Holwas
	18.30 - 21.30		4 Kurse	Oliver Meier

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
---	-----------	--------------	---------	----------------

NEU

Wassermeloni

Grunewaldstraße 14a, 12165 Berlin

► Bus X83

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	7.30 - 9.30	4 Kurse	S. Grabow
	Di	12.00 - 15.00	6 Kurse	Caprice Marschik
	Fr	7.30 - 9.30	4 Kurse	S. Grabow

Ev. Hubertus-Krankenhaus

Spanische Allee 10 - 14, 14129 Berlin
 ► Bus 112

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Di	9.45 - 11.45	3 Kurse	S. Deppermann
	Mi	18.15 - 19.45	3 Kurse	Bianca Aslan
	Do	8.45 - 10.45	3 Kurse	S. Deppermann
	Fr	18.00 - 20.00	4 Kurse	L. Ledder

Theodor-Wenzel-Werk

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

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Mo	17.00 - 18.00	1 Kurs	Holst-Schmaller
		18.00 - 19.00	1 Kurs	Holst-Schmaller [MB]
		19.00 - 20.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	Do	16.00 - 18.00	2 Kurse*	Monica Pfeffer
		18.00 - 19.00	1 Kurs	B. Tandon
Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Di	12.00 - 14.00	3 Kurse	N.N.
	Mi	15.00 - 18.20	5 Kurse	Klaus-P. Pladeck
	Do	15.00 - 18.20	5 Kurse	Kerstin Schneider
	Fr	15.00 - 18.00	4 Kurse	Margund Almers

* Hockergymnastik

*In den Ferien
geschlossen!*

Stadtbad Lankwitz

Leonorenstr. 39, 12247 Berlin
 ► S25, M82, 181, 187, 283, 284

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	10.00 - 13.20	5 Kurse	A. Hartig
	Fr	9.00 - 11.00	3 Kurse	C. Müller-Wiesner
		11.00 - 13.00	3 Kurse	Ingeborg Hopp

**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. Wirbel- säulengymnastik	Di	17.00 - 18.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
	Do	11.00 - 12.00	1 Kurs	Sylke Liesegang

Krankenhaus Bethel

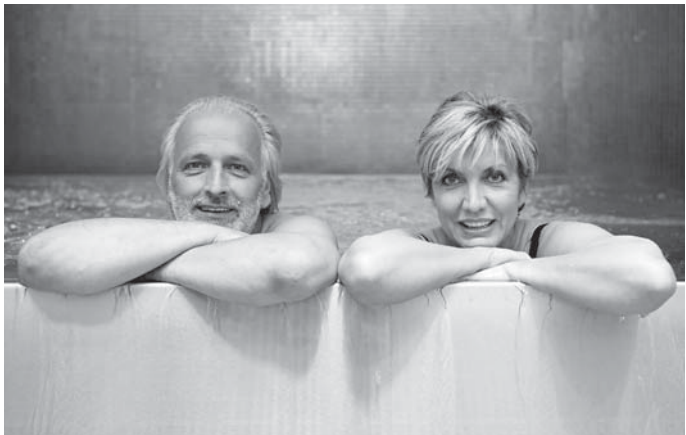
Promenadenstraße 3-5, 12207 Berlin
 ► S26, Bus X11, M11, 117, 184, 284, 621

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	16.30 - 18.30	2 Kurse	A. Tenge
	Di	16.30 - 18.30	2 Kurse	Birgit Tandon
	Do	16.30 - 18.30	2 Kurse	Gabi Herz
Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	15.00 - 19.30	6 Kurse	C. Müller-Wiesner
		15.00 - 16.30	2 Kurse	Peter Holwas
	Di	16.30 - 20.15	5 Kurse	Kerstin Schneider
		Mi	14.30 - 20.15	8 Kurse
	Do	15.00 - 16.30	2 Kurse	C. Müller-Wiesner
		16.30 - 18.45	3 Kurse	H. Rother-Janczyk
		18.45 - 21.00	3 Kurse	Gabi Herz
	Fr	14.30 - 16.45	3 Kurse	S. Katte
		16.45 - 19.00	3 Kurse	Stegmann

Ballett- und Gymnastikschule

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

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



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 - 18.00	1 Kurs	Simone Nordmann
Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	Mo	16.45 - 19.45	4 Kurse	G. Hashimoto
	Di	16.00 - 20.30	6 Kurse	Petra Mertens
	Mi	16.45 - 20.30	5 Kurse	A. Hartig
	Do	16.45 - 20.30	5 Kurse	Chr. Srama-Bieder
	Fr	16.45 - 19.45	4 Kurse	E. Trzepalkowski

Reha-Klinik Seehof der Deutschen Rentenversicherung BundLichterfelder Allee 55, 14513 Teltow
(nahe Steglitz-Zehlendorf)

► 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
---	-----------	---------------	---------	-----------------



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

NEU

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Generationenbad)

Reißbeckstraße 6a, 12107 Berlin

► U6, Bus M76, X76, M77, 179, 181, 277

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	Mo	9.00 - 11.15	3 Kurse	Sylke Liesegang
	Di	17.00 - 18.30	2 Kurse	Sylke Liesegang
	Mi	16.00 - 19.00	3 Kurse	Sonja Lipp
	Fr	12.00 - 15.00	3 Kurse	S. Halstenberg
Bewegungsbad, Wasser ca. 30-32° C	Mo	11.30 - 12.30	2 Kurse	Sylke Liesegang
		12.30 - 15.25	5 Kurse	A. Hartig
	Di	16.00 - 17.00	2 Kurse	Sylke Liesegang
		18.00 - 19.30	3 Kurse	Anja Thiede
	Mi	17.00 - 18.30	3 Kurse	Antje Kirchner
	Fr	8.30 - 10.10	3 Kurse	C. Müller-Wiesner
		10.30 - 12.00	3 Kurse	I. Hopp
		12.00 - 14.00	4 Kurse	Sylke Liesegang
16.00 - 17.30		2 Kurse	Heike Tonsor *	

* Kinderkurse

Hinweis: Weitere Kurse sind in Vorbereitung. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 10, kurse@rheuma-liga-berlin.de



GENERATIONENBAD REISSECKSTRASSE

Physiotherapiepraxis Liesegang im Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

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

Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik	Di	10.00 - 11.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
		17.00 - 19.00	2 Kurse	Sylke Liesegang
	Mi	10.00 - 12.00	2 Kurse	Sylke Liesegang
		Do	10.00 - 12.00	2 Kurse
	17.00 - 18.00		1 Kurs	Sylke Liesegang

Auguste-Viktoria-Krankenhaus

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

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Fr	17.00 - 20.45	5 Kurse	Dreismann-Prange
	Sa	8.00 - 11.00	4 Kurse	D. Teichmann
		15.30 - 17.45	3 Kurse	Oliver Meier

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
	Di	16.00 - 18.15	3 Kurse	Sylke Liesegang
		Do	10.00 - 11.30	2 Kurse

Giomi-Senioren-Residenz- Lore-Lipschitz

Horstwalder Straße 15, 12307 Berlin
► Bus 175, 275

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	13.30 - 18.45	7 Kurse	Kerstin Schneider
	Di	15.30 - 18.30	4 Kurse	Sabine Hanisch
	Mi	14.00 - 18.30	6 Kurse	U. Dreismann- Prange
	Fr	13.15 - 18.30	7 Kurse	Jana Steinbring
	Sa	9.00 - 11.15	3 Kurse	Th. Dreismann

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

NEU

Bildungszentrum Erkner e.V.

Seestraße 39, 15537 Erkner
(nahe Treptow-Köpenick)
► S3, Bus 418

Bewegungsbad	Mi	14.30 - 15.30	1 Kurs	Elke Muschak
	Fr	14.30 - 15.30	1 Kurs	Elke Muschak

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

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
	Fr	10.00 - 12.00	3 Kurse	Dreismann-Prange
		13.00 - 17.00	6 Kurse	J. Kampka

Physiotherapie Ludwig GmbH

Grüne Trift 97, 12557 Berlin
► Bus 398

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	Mo	10.00 - 13.20	5 Kurse	Therapeut vor Ort
---	-----------	---------------	---------	-------------------

Angebote für Körper und Seele/Kreativkurse



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

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 Kursgebühr 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.

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...

In Deutschland leiden über 15.000 Kinder und Jugendliche an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen: Schmerzen, eine stark eingeschränkte Beweglichkeit, das Mitbetroffensein von inneren Organen, Kleinwüchsigkeit und die Nebenwirkungen von Medikamenten beeinträchtigen das Leben der jungen Betroffenen.

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bietet darum besondere Angebote für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen an, wie Aqua-Fitness oder einen Kinderraum. In den Kursen wird Freude an der Bewegung und Kreativität vermittelt. Spiel und Spaß in der Gemeinschaft sind sehr wichtig, weshalb die Kurse auch den Freunden der betroffenen Kinder offen stehen.

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«:

Nora Kompa, Tel. 030 32 290 29 10

Telefonische und persönliche Sprechzeiten:

Mo. - Fr. von 9-13 Uhr

Donnerstag 9-13/14-17 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

IBAN

DE67 10020500 0003389101

BIC BFSWDE33BER

Spendenkonto:

IBAN

DE13 10020500 0003389103

BIC BFSWDE33BER



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.