Funktionstraining

agil bleiben!

Bewegen ohne Belasten in der Gruppe

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 wohnortnahen Angebote:

- Bewegungsbadgruppen (Wassergymnastik/Funktionstraining)
- Gelenk- und Wirbelsäulengruppen (Trockengymnastik/Funktionstraining)
- Gelenkschutzkurse (ebenfalls zu Trockengymnastik/Funktionstraining 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.

Auch gibt es besondere Angebote für Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen: Die Kurse sollen helfen, Spaß an der Bewegung zu finden, wir wollen ihre Kreativität anregen und ihre Integration fördern. Deshalb sind sie auch für ihre Freunde offen.

Als Mitglied der Rheuma-Liga Berlin profitieren Sie ganz besonders von den Angeboten:

- regelmäßiger Austausch mit anderen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen
- Ehrenamtliche **Kurssprecherinnen und Kurssprecher** 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 Menschen mit rheumatischen Erkrankungen erfahren
- günstige Preise bei hoher Qualität
- regelmäßige Informationszeitschriften
- Haftpflicht- und Unfallversicherung (auch auf dem direkten Weg zum Kurs und wieder zurück).
- u.v.m.

In Ihrem Kurs fehlt ein Kurssprecher? Wenn Sie diese Aufgabe übernehmen möchten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Kursleitung oder in der Rheuma-Liga. Tel. 030 32 290 20 290

Bleiben Sie agil. Über aktuelle Veranstaltungen können Sie sich unter www.rheuma-liga-berlin.de informieren.

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

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 geschulte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten als Warmwassertherapie oder als Trockengymnastik statt. Die Kurse sind fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Was ist der Unterschied zwischen Trockengymnastik und Wassergymnastik?

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

- 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 Physiotherapeutinnen und 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 zehn % 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 von Rheuma-Patienten abgestimmt.

Durchgeführt wird das Bewegungstraining von hoch qualifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, die mit den einzelnen Erkrankungen des Gelenk- und Bewegungsapparats vertraut sind. Die Therapeuten nehmen regelmäßig an Fortbildungen zu neuesten medizinischen und krankengymnastischen Standards teil, sowie an einem von der Rheuma-Liga und der Universität Kiel entwickelten und zertifizierten Curriculum zum Funktionstraining.

Hinweise für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

Wo finde ich meine Bewegungskurse?

Sie finden uns mit unseren Angeboten in ganz Berlin. 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:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum
Mariendorfer Damm 161 a
12107 Berlin
Tel. 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
E-Mail: kurse@rheuma-liga-berlin.de

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 Berlin 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 nach vorheriger Anmeldung mit Ihrer Anmeldebestätigung bei Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten und lassen Sie sich auf der Anwesenheitsliste erfassen.

Bei Fragen hilft Ihnen Ihre Kurssprecherin oder Ihr Kurssprecher. Ihr Kurs hat keinen Kurssprecher/keine Kurssprecherin? Wenn Sie an dieser Aufgabe 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 Kursteilnehmerin bzw. Kursteilnehmer der Rheuma-Liga sind Sie unfall- und haftpflichtversichert. Als Mitglied der Rheuma-Liga Berlin sind Sie zusätzlich auf dem direkten Weg zum Kurs und nach Hause unfallversichert.

→ **Bitte beachten Sie auch die Hinweise für Kursteilnehmer auf dem beiliegenden Kursblatt**

Weitere Angebote

Wärme- und Kälteanwendungen

Infrarotkabine

Schmerzlindernde Wärme

Immer mehr Menschen mit rheumatischen Erkrankungen nutzen die positiven Effekte der ca. 37°C warmen Infrarotkabine als wirkungsvolle Ergänzung zum Funktionstraining.

Die wohltuende Wärme kann dabei helfen die Muskeln zu entspannen, die Durchblutung zu fördern, den Kreislauf anzuregen und die Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen zu verbessern.
Die Behandlung kann Schmerzen lindern, die Abwehrkräfte stärken, die Regeneration nach dem Training fördern und die Pysche angenehme beeinflussen. Eine Behandlung dauert ca. 20 Minuten.

Unsere freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weisen Sie in die Benutzung der Infrarotkabine ein und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Kryosauna

Mit Kälte und Bewegung zu mehr Wohlbefinden

Bei unserer fortschrittlichen Ganzkörper-Kälteanwendung befindet sich der Besucher für ca. zwei Minuten in einer Kryosauna bei ungefähr minus 110 Grad Celsius. 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 Wohlbefinden zu erhöhen. Mit diesem positiven Körpergefühl absolvieren die Teilnehmenden anschließend Funktionstraining (Trockengymnastik). Somit können Bewegungen durchgeführt werden, welche vorher insbesondere wegen Schmerzen nicht möglich waren und die positiven Effekte der Kryosauna können dadurch gefestigt werden.

Die Kryosauna wird zur gesamten Zeit von unseren freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern begleitet.

Kontakt und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 29 12,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

➜ Kursblatt Tempelhof-Schöneberg

Aktiv-Hoch-R:

Der perfekte Mix für mich und mein Leben!

Das interaktive Bewegungsprogramm wurde vom renommierten Sportwissenschaftler Prof. Dr. Klaus Pfeifer (Universität Erlangen-Nürnberg) für die Rheuma-Liga und für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen erstellt. Es vereint spielerische Elemente aus zahlreichen Bewegungsübungen und Sportarten. Neben professionell abgestimmten, gelenkschonenden Kraft- und Ausdauerübungen finden intensive Beratung und Begleitung der Teilnehmenden statt. Es richtet sich an Betroffene, die an Rheuma erkrankt sind und wenig oder kaum Beschwerden haben. Gerade auch für diese Zielgruppe ist Aktivität wichtig, um eine Zunahme der Beschwerden zu vermeiden, eine Verbesserung zu erzielen, Muskelabbau aufzuhalten bzw. die Muskelkraft zu fördern. Die gesetzlichen Krankenkassen haben Aktiv-Hoch-R jetzt als Präventionskurs zugelassen. Sie übernehmen bis zu 80 Prozent der Kursgebühr, wenn die Betroffenen regelmäßig teilnehmen.

aktiv HOCH R
Dein Programm für mehr Lebensqualität

➜ **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.**

Kontakt und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel: 32 290 29 11,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Kursangebote für Körper und Seele

Gemeinsam bewegen wir mehr: Neben dem Funktionstraining hat die Rheuma-Liga Berlin zahlreiche weitere interessante Gruppenangebote für Sie. Erleben Sie, wie Begegnung und Kreativität in der Gruppe Ihnen bei der Alltags- und Krankheitsbewältigung helfen können!

Was muss ich beachten?

Bei diesen Angeboten handelt es sich um Kurse, die in der Regel zwischen 10 und 20 Termine im Halbjahr umfassen. Die Gebühren pro Termin liegen zwischen 9,- und 12,- €, zuzüglich einer Einbuchungsgebühr von 41,- €. Diese entfällt bei Mitgliedern.

Wenden Sie sich für eine persönliche Beratung an: Mitgliederbetreuung, 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 haben die Möglichkeit zu einer Probestunde. Danach teilen Sie uns mit, ob Sie an dem Kurs teilnehmen möchten oder nicht.
3. Sie erhalten eine Rechnung über die Kursgebühren.
4. Sie bezahlen die Kursgebühr innerhalb der kommenden vier Wochen.
5. Sie können der Therapeutin/dem Therapeuten am Ende des Kurses mitteilen, dass Sie im Folgekurs weitermachen möchten – dann erledigen wir für Sie die Einbuchung.

Aquarell-Malkurs

Aquarellieren – von der Idee zum fertigen Bild. Hier erlernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei. Das Aquarell mit seiner Leichtigkeit und seinen vielfältig gestalterischen Möglichkeiten ist ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Dabei benutzen wir unter anderem die Nass-in-Nass-Technik, die Salz- und Wachstechnik, die Aquarellstifte, Pastellkreide und Strukturpasten. Wir arbeiten konkret und abstrakt, groß- und kleinformatig, eigene Ideen und Vorlieben werden so zum Ausdruck gebracht und führen zu überraschenden, fantasievollen Bildwelten.

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Soweit vorhanden, bitte Aquarellpapier ab 250g/m², Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift und Radiergummi mitbringen

→ Kursblatt Steglitz-Zehlendorf

Malen auf Samt, Seide und Wolle

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Bemalen und Gestalten dieser edlen Materialien. Sie erlernen die vielfältigen Techniken der Textilmalerei und den Umgang mit den brillanten Seidenmalfarben, um eigene Farb-, Bild- und Mustermotive zu entwickeln. Ganz spielerisch werden Sie dabei Ihre feinmotorischen und kreativen Fähigkeiten erweitern. Die Auswirkungen dieser Beschäftigung werden in vielfältiger Form auch für Ihren Alltag hilfreich sein und Ihre Lebenssituation verbessern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden die Grundtechniken der Seidenmalerei vermittelt. Daraus entwickeln wir dann eigene kreative Ideen.

→ Kursblatt Mitte

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
- Sonstiges: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

→ Kursblatt Steglitz-Zehlendorf

Feldenkrais

Erfahren, beweglicher zu sein

In den Feldenkrais-Kursen führe ich Sie mit meiner Stimme durch behutsame, funktionale Bewegungssequenzen. Dabei lernen Sie, so auf sich zu achten, dass Sie meine Bewegungsvorschläge auf eine für Sie stimmige, langsame und angenehme Art und Weise umsetzen. Im Laufe einer Lektion spüren Sie, wie Sie anfangen sich geschmeidiger zu bewegen und sich in Ihrem Körper sicherer zu fühlen. Sie entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten und entwickeln eine größere Bewusstheit für sich selbst. Hier wird keine Leistung oder Anstrengung gefordert. Sie kommen in Ruhe bei sich selbst an und tun nur das, was Ihnen gut tut. Durch das bewusste Respektieren der eigenen Grenzen, erweitern sich Ihre Bewegungsspielräume von selbst. Am Ende einer Stunde fühlen Sie sich stabiler, gegenwärtiger und in Ihrem Körper mehr zuhause.

- Ziele: Verbesserung der Beweglichkeit, Abbau von Stress und Verspannungen, Verbesserung der Haltung, Erweiterung der Atemräume

→ Kursblatt Steglitz-Zehlendorf

Kontakt und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel: 32 290 29 11,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Atem, Entspannung und Bewegung

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. Der Kurs richtet sich an erkrankte Menschen, aber dient auch als Präventionsmaßnahme der Erhaltung der Gesundheit.

- Ziele: Der Abbau von Druck und Spannungen aus unserem Körper
- Sonstiges: Bitte bequeme Kleidung mitbringen

→ Kursblatt Steglitz-Zehlendorf

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
- Sonstiges: Bitte bequem kleiden

→ Kursblatt Steglitz-Zehlendorf

Yoga

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 man ist. Eine Probestunde ist empfehlenswert. Bei Fragen bitte Rücksprache mit der Yogalehrerin oder dem Yogalehrer 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
- Sonstiges: bitte bequem kleiden

➔ Kursblatt Steglitz-Zehlendorf

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: Verbesserung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskeln und Gelenke, Vertiefung der Atmung
- Sonstiges: bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit

➔ Kursblatt Mitte

Schmerzbewältigung

Schmerzen verschiedener Art und Intensität sind stetige Begleiter rheumatischer Erkrankungen. Das Schmerzempfinden wird allerdings entscheidend von der Einstellung des Betroffenen und seiner allgemeinen Befindlichkeit beeinflusst. Ziel des psychologischen Schmerzbewältigungskurses ist es, verschiedene Möglichkeiten vorzustellen und einzuüben, die helfen, das Schmerzempfinden positiv zu beeinflussen und nicht mehr dem Schmerz hilflos ausgeliefert zu sein.

Kontakt und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel: 32 290 29 11,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

➔ Kursblatt Tempelhof-Schöneberg

Gemeinsames Singen im Chor

Gemeinsames Chorsingen kann ein sehr erfüllendes Hobby sein – gerade auch für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Miteinander zu singen baut Brücken 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.

Kontakt und Information:
Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 65,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

→ Kursblatt Friedrichshain-Kreuzberg

Rheuma-Stammtisch

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Atmosphäre beim Stammtisch der Rheuma-Liga Berlin. Hier erhalten Sie Informationen von Betroffenen und der Rheuma-Liga. Gerne können Sie Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen einbringen. Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

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 65,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

Sie sind jung und möchten sich mit anderen Betroffenen über Ihre Erkrankung austauschen? Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen jungen Menschen. Die Rheuma-Liga Berlin unterstützt Sie dabei und freut sich auf Sie!

Kontakt und Information:
Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 51,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Rheuma-Liga-Bus

Hier können Sie sich einzeln oder mit mehreren Personen anmelden. Besuchen Sie Ziele in Berlin und Umgebung und lernen Sie Gleichgesinnte kennen! Ihre Busfahrerinnen und Busfahrer arbeiten ehrenamtlich und führen schon seit vielen Jahren Ausflüge für die Rheuma-Liga Berlin durch. Bitte beachten Sie, dass Termine nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande kommen. Im Rheuma-Liga-Bus sind sieben Plätze und Platz für einen Rollstuhl vorhanden. Die Kosten für die Busfahrt sowie Kosten für Mittagessen, Kaffee und ggf. Eintrittsgelder sind von allen Teilnehmenden selbst zu tragen.

Kontakt und Information:
Veranstaltungen,
Tel. 32 290 29 23,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Bewegung und Kreativität für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen und ihre Freunde

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 Rheuma-Liga Berlin bietet darum besondere Angebote für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen an, wie Bewegungsbad 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.

Kontakt und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 29 12,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Heilpädagogische Förderung mit dem Pferd

Die heilpädagogische Förderung mit dem Pferd wird in einer Gruppe von 6 Kindern durchgeführt.

Das Besondere ist der Kontakt und Umgang mit dem Pferd, welcher sich positiv auf das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten auswirkt.

Der Motivations-und Aktivierungsgrad ist, durch den Umgang mit den Tieren, sehr hoch.

Der Kurs wird von Reitpädagoginnen betreut.

- Ziele: Lockerung der Muskulatur, Förderung des Gleichgewichts, Entwicklung von Körperbewusstsein, Verbesserung der Gesamtkoordination, Stärkung des Selbstwertgefühls Bewegungsfreude wecken
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen
- Sonstiges: Reitkappen werden gestellt, Bequeme Kleidung Geschlossenes Schuhwerk (keine Sandalen oder Flip Flops)

Mit fast 11.000 Mitgliedern sind wir eine starke Gemeinschaft:

- Veranstaltungen, Funktionstraining, Angebote für Körper und Seele, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen
- Wohnortnahe kostenfreie Beratungsangebote: Soziale Beratung, Rechts- und Rentenberatung, 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:

Informieren Sie sich stets aktuell über Angebote und Veranstaltungen mit unseren Info-Magazinen agil und mobil, die Mitglieder regelmäßig erhalten, sowie auf unserer Internetseite www.rheuma-liga-berlin.de oder über unseren digitalen Rundbrief.

Rheuma-Liga Berlin... wir bewegen mehr!

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Tel. 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Schirmherrin: Monika Diepgen
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

Konto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE67 10020500 0003389101
BIC BFSWDE33BER

Spendenkonto:
IBAN DE13 10020500 0003389103
BIC BFSWDE33BER

Anmeldung/Information zu ›Patientenschulung‹ sowie ›Angebote für Körper und Seele‹:
Mitgliederbetreuung, Tel. 030 32 290 29 11
sonderkurse@rheuma-liga-berlin.de

Anmeldung/Information zu ›Kursen‹ sowie ›Funktionstraining‹:
Mitgliederbetreuung, Tel. 030 32 290 29 10
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Telefonische und persönliche Sprechzeiten:
Mo - Fr 9 -13 Uhr (außer 1. Fr im Monat)
Do 9-13 und 14 -17 Uhr

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

Mit freundlicher Unterstützung der: KNAPPSCHAFT

Impressum: agil bleiben! ist das Kursprogramm der Rheuma-Liga Berlin | Kontakt: kurse@rheuma-liga-berlin.de, Tel. 32 290 29 10 | Ausgabe: 11. Auflage (2020) | Gestaltung: artfolio@kabelmail.de | Litho und Druck: Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn | Redaktionsschluss: Januar 2021, Bildernachweise: 1: #161903583, Nomad_Soul, AdobeStock.com, 2: #100458157, Kzenon, AdobeStock.com & #208774698, yanlev, AdobeStock.com, 3: #84473444, #8318225, #92552517, Kzenon, AdobeStock.com, 4: #161903583, Nomad_Soul, AdobeStock.com & Rheuma-Liga Berlin & #76480942, contrastwerkstatt, AdobeStock.com, 5: #124009800, highwaystarz, AdobeStock.com & Rheuma-Liga Berlin, 6: #77329855, artant, AdobeStock.com, 7: #59757329, #58104619, magann, AdobeStock.com & #71565601, Robert Kneschke, AdobeStock.com, 8: #47041480, #71565815, Robert Kneschke, AdobeStock.com & 58104619, magann, AdobeStock.com, 9: Rheuma-Liga Berlin, 10: #227070405, Mirko Vitali, AdobeStock.com & #29611687, sima, AdobeStock.com & Rheuma-Liga Berlin, 11: #283204052, dusanpetkovic1, AdobeStock.com, #202533556, Monkey Business Images, ShutterStock.com, 12: #141300088, Rawpixel.com, AdobeStock.com & #263742597, Mediteraneo, AdobeStock.com

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.