



# *agil bleiben!*

**Bewegen ohne Belasten in der Gruppe**





## 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.

Bleiben Sie agil. Über aktuelle Veranstaltungen können Sie sich unter [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de) informieren.

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

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. 32 290 290



## 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 (Zusatzleistung).

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 grundsätzlich in Gruppen unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten als Warmwasser- oder 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 haben das Ziel:

- Erhalt oder Verbesserung von Beweglichkeit
- Erhalt oder Verbesserung von Muskelkraft
- Vermeidung von Fehlstellungen
- Schmerzlinderung

**Gymnastische Übungen, die in unseren Gelenk- und Wirbelsäulenkursen** 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.

**Die 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 Prozent des eigentlichen Körpergewichts. So kommt es zu einer wesentlichen Entlastung der Gelenke. Die unter dieser Erleichterung ausgeführten Übungen ermöglichen eine schonende Mobilisierung und Bewegungserhaltung der Gelenke.

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

Durchgeführt wird das Bewegungstraining von 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. 32 290 290

Fax 32 290 29 39

E-Mail: [kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto: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 und benötigen eine Verordnung bzw. 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.





## 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. 32 290 290,  
[kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto: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)





## 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 Psyche angenehm 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. 32 290 290,  
[kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

## 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.



**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: 32 290 290,  
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 z.B. Feldenkrais, Entspannung, Yoga u.v.m.. 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 48,- €. Diese entfällt bei Mitgliedern.

Wenden Sie sich für eine persönliche Beratung an: Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 290.

### 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.

## 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

## Hilfe zur Selbsthilfe: Unsere Selbsthilfegruppen

Sie können sich einer unserer Selbsthilfegruppen anschließen. Hier sind Sie in Kontakt mit anderen Betroffenen, um hinzuschauen, sich auseinanderzusetzen und besser mit Ihrer Erkrankung zu leben. Betroffene können mitfühlen, mitreden und empfinden, was Sie gerade bewegt. Es ist eine große Chance für sich selbst, in Austausch zu gehen. Durch gegenseitiges Verstehen, Mut zusprechen, durch Erfahrungsaustausch über die Erkrankung, über Behandlungsmöglichkeiten und durch gegenseitige Unterstützung ist Stärkung möglich. Machen Sie den nächsten Schritt und nehmen Kontakt auf. Hier finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe und neue Lösungen.

**Kontakt und Information:**  
Soziale Beratung  
Tel. 32 290 29 50  
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 Teilnehmer-

zahl 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. 32 290 290,  
veranstaltungen@rheuma-liga-berlin.de



**Mit fast 10.000 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](http://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](mailto:zirp@rheuma-liga-berlin.de)  
[www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)

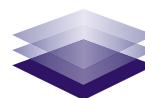
**Konto:**  
SozialBank  
IBAN DE71 3702 0500 0003 3891 01  
BIC: BFSWDE33XXX

**Spendenkonto:**  
IBAN DE17 3702 0500 0003 3891 03  
BIC: BFSWDE33XXX

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

**Anmeldung/Information zu ›Kursen‹  
sowie ›Funktionstraining‹:**  
Mitgliederbetreuung, Tel. 030 32 290 290  
[kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

**Telefonische und persönliche Sprechzeiten:**  
Mo - Mi 9 - 13 Uhr  
Do 9 - 13 und 14 - 17 Uhr



**Initiative**  
Transparente  
Zivilgesellschaft

Impressum: agil bleiben! ist das Kursprogramm der Rheuma-Liga Berlin | Kontakt: [kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de), Tel. 32 290 29 0 | Ausgabe: 12. Auflage (2024) | Gestaltung und Druck: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn | Redaktionsschluss: März 2024, Bildnachweise: 1: #644534378, @tong2530, stock.adobe.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: #283204052, dusanpetkovic1, AdobeStock.com, #202533556, Monkey Business Images, Shutterstock.com, 6: #124009800, highwaystarz, AdobeStock.com & Rheuma-Liga Berlin, 7: #47041480, Robert Kneschke, AdobeStock.com & Rheuma-Liga Berlin, 8: #141300088, Rawpixel.com, AdobeStock.com & #263742597, Mediteraneo, AdobeStock.com



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