



# Kursprogramm 2025

Für alle  
- nicht nur für  
Betroffene und  
Nahestehende



## BLEIBEN SIE FIT

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis bietet über 600 Quartalskurse an.



Aquacura, AquaFit, Aqua-Gym®, Aquawell, Antara, Backademy, Bauch-Beine-Po, Faszientraining, Fit mit Spass, Integrales Yoga, Luna Yoga, Osteogym, Qigong, Rheuma-Fit, Rückengymnastik, Sanftes Pilates, Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse

## MEHR LEBENSQUALITÄT DANK GYMNASTIK



Unser Kursprogramm



Liebe Leserin, lieber Leser

Im 2025 erwartet Sie wieder viel Bewegtes. Denn sportliches Bewegen ist eine Investition in die Zukunft. Mit regelmässigem Training holen wir uns Kraft, Ausdauer und Mobilität für den Alltag. Deshalb führen wir unser bewährtes Kursangebot fort und erweitern es laufend für Sie. So sind im vergangenen Jahr neue Kurse im Oberwallis dazugekommen: Rheuma-Fit in Brig sowie Aquawell in Glis. Auch im Raum Bern/Biel konnten wir unser Angebot ausbauen und zusätzliche Kurse eröffnen. So gibt es im Liebefeld neu jeweils einen Antara Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs und in Biel eine dritte Lektion Aquacura. In Thun ergänzt ein zusätzliches Sanftes Pilates unseren Stundenplan.

Aufgrund Badschliessungen und anderer sich verändernder Faktoren werden wir immer wieder vor Herausforderungen gestellt. Wir sind bestrebt, Alternativen zu bieten und Lösungen zu finden. Dank Ihrer Kooperation gelingt uns das meistens. Diese Treue und Loyalität schätzen wir sehr.

Übrigens: Ab 1.1.2025 sind alle unsere Kurse QualiCert zertifiziert. QualiCert ist das älteste Prüfinstitut der Schweiz, welches Personen und Angebote aus dem gesundheitsfördernden Bewegungs- und Trainingsbereich auszeichnet. Dank dieser Zertifizierung leisten die meisten Kranken-Zusatzversicherungen einen Beitrag an die Kursgebühren. Sie finden bei Ihrer Rechnung den Rückforderungsbeleg, um Ihren Anteil direkt bei der Krankenkasse beantragen zu können.

Hoffentlich bis bald, in einem unserer Bewegungskurse – wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüsse  
Ihre Rheumaliga Bern und Oberwallis



Nadja Bigler, Leitung Kurswesen/Administration  
und Mitglied erweiterte Geschäftsleitung

# Wichtige Informationen

## Kursinhalte und Kursorte

In unserer Kursübersicht sind zuerst die Inhalte der einzelnen Kurse kurz beschrieben. Danach folgt die Auflistung unserer Kurse im Kanton Bern und Oberwallis, alphabetisch sortiert nach den verschiedenen Kursorten, wobei das Wallis separat aufgeführt ist. Weiterhin sind alle Aquateam-Kurse blau hinterlegt.

## Kursplan

Durch unvorhersehbare Ereignisse wie Ausfälle von Kursorten, Kurszeitanpassungen etc. empfehlen wir Ihnen, nach Möglichkeit auch unseren Online-Kursplan anzuschauen. Auf [www.rheumaliga.ch/be/kurse](http://www.rheumaliga.ch/be/kurse) ist das Kursprogramm immer aktuell.

## Probelektion

Die erste Lektion zum Schnuppern ist kostenlos. Sie können sehr gerne und unverbindlich einen Termin bei uns vereinbaren telefonisch unter 031 311 00 06 oder per Mail [kurse.be@rheumaliga.ch](mailto:kurse.be@rheumaliga.ch).

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## Arztzeugnis

Die beiden therapeutischen Kurs-Angebote Aquacura (Bewegungstherapie im gewärmten Wasser) und Osteogym (Osteoporose-Gymnastik) werden durch die behandelnden Ärzte mittels Arztzeugnis-Formular empfohlen.

## Kursdauer

Die Kurse werden quartalsweise angeboten (mit Ausnahme der Outdoor-Kurse mit 5er Abo) und im Voraus in Rechnung gestellt. Das Kursabonnement verlängert sich ohne Abmeldung automatisch. Die Ferien der Rheumaliga-Kurse werden von der Kursleitung festgelegt. Bei den Aquateam-Kursen richten sie sich nach den Schulferien der Bäder.

## Kurspreise

Die Kurspreise variieren je nach Kursort und Kurssegment. Mitglieder der Rheumaliga Bern und Oberwallis erhalten deutliche Vergünstigungen. Die Kurspreise in diesem Kursprogramm sind alle exkl. 8.1 % MwSt angegeben.

## **Rückerstattung**

Müssen Sie infolge Krankheit, Unfall oder Kuraufenthalt dem RLBO-Kurs fernbleiben, werden Ihnen die nicht besuchten Lektionen gutgeschrieben. Die gesundheitsbedingte Abwesenheit muss von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin schriftlich bestätigt werden (Arztzeugnis). Für die Bearbeitung wird dem Guthaben eine Gebühr von CHF 15.– abgezogen.

Teilnehmende von Aquateam-Kursen haben die Möglichkeit, verpasste Lektionen innerhalb des laufenden Quartals in einem anderen Aquateam-Kurs aus dem aktuellen Stundenplan vor- oder nachzuholen. Voraussetzung ist, dass der Kurs nicht ausgebucht ist (aktueller Stundenplan auf unserer Website unter Downloads/Kurse).

## **Mitgliedschaft**

Eine Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis kostet für Einzelpersonen neu CHF 50.–/Jahr und CHF 70.–/Jahr für Paare.

**Alle unsere Bewegungskurse sind QualiCert zertifiziert!**



# Bewegungskurse

## Active Backademy

Active Backademy ist ein Rückentraining zur Steigerung der Ausdauer und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Mit Bewegungsübungen wie Stretching, Koordinationsübungen und Kraftaufbau wird das muskuläre Gleichgewicht verbessert. Das Erlernen von rückergerichtetem Verhalten im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit hilft Rückenschmerzen vermeiden.

**Kursleitung:** Dipl. Physiotherapeut\*in  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 22.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion

## Aquacura

Aquacura ist eine wirkungsvolle Therapieform zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination. Sie schult Ihre Körperwahrnehmung und lehrt, wie Sie sich entspannen können. Aquacura findet im warmen Wasser statt, das ideal ist, weil Sie dank seinem Auftrieb, Widerstand und Druck Ihre Bewegungen wesentlich angenehmer erleben als an Land. Es schont die Gelenke und ist äusserst wohltuend. Ein Arztzeugnis ist erforderlich.

**Kursleitung:** Dipl. Physiotherapeut\*in / speziell für Aquacura geschulte Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 30 Min.  
**Kurskosten:** CHF 13.00 – 22.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## AquaFit

AquaFit ist ein gelenkschonendes Bewegungsangebot zu Musik im tiefen Wasser. Dank eines Auftriebsgürtels, der zur Verfügung gestellt wird, schweben Sie im Wasser. Im Kurs trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

**Kursleitung:** Ausgebildete Aqua-Fitness-Instruktor\*innen  
**Kursdauer:** 45 Min.  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 19.10/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 21.10/Lektion

## AquaGym®

AquaGym® ist sportliche Gymnastik zu Musik im stehetiefen Wasser. Das Angebot ist effizient und doch schonend für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Das Training ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

**Kursleitung:** Ausgebildete Aqua-Fitness-Instruktor\*innen

**Kursdauer:** 45 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 19.10/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 21.10/Lektion

## Aquawell

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Trainingsform. Denn im Wasser erleben Sie Ihre Bewegungen dank seinem Auftrieb, Widerstand und Druck ganz anders als an Land. Aquawell lässt Sie Ihren Körper neu erfahren und schenkt Ihnen Wohlbefinden und Entspannung.

**Kursleitung:** Speziell für Aquawell geschulte Kursleiter\*innen

**Kursdauer:** 40 Min. / 45 Min. (je nach Kursort)

**Kurskosten:** CHF 19.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und  
(exkl. MwSt) einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern  
und Oberwallis

## Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po ist ein ganzheitliches Rumpftaining. Sie formen und straffen Ihre Figur mit einfachen und effizienten Übungen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleinhanteln und Therabändern. Der Kurs steigert Ihre Fitness und verbessert Ihr Körpergefühl.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 22.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion

## Faszientraining

Faszien bilden ein allumfassendes, unsichtbares Netzwerk, welches uns von Kopf bis Fuss durchzieht. Es besteht aus Bindegewebe und gibt dem Körper Halt, Form und Elastizität. In unserem bedürfnisgerechten Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Faszientraining fördert Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen

**Kursdauer:** 75 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 25.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 28.00/Lektion

## Fit mit Spass

Mangelnde Bewegung oder einseitige Belastungen führen zu Beschwerden am Bewegungsapparat und damit zum Gesundheitsproblem Nummer eins unserer Zeit. Bewegung schmiert Gelenke und hilft, beweglich zu bleiben. Fit mit Spass hilft Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und lehren erholsame Entspannung.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** CHF 21.00 – 25.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer  
(exkl. MwSt) Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

## Integrales Yoga

Integrales Yoga ist ein Fluss mit vielen Armen. Er beinhaltet achtsames Üben von Asanas (Yogahaltungen) aus dem Hatha Yoga, Klang Yoga, Lu Jong, kombiniert mit modernem anatomisch-medizinischem Wissen. Die wohltuenden ausgewählten Übungen fördern die Mobilität, die Kraft und die Balance. Mit Pranayama (Atemübungen) und einer kleinen Meditation stärken wir unser Immunsystem und bringen Körper, Seele und Geist in Einklang. Die erlernten Haltungen und yogaphilosophischen Themen können hilfreich im Alltag wirken.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen

**Kursdauer:** 60 Min.

**Kurskosten:** Mitglieder CHF 22.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion

## Luna Yoga

Die Übungen aktivieren den gesamten Organismus, stärken und regen die Selbstheilungskräfte an. Einfache Übungen stärken den Rücken und die gesamte Muskulatur. Der Kurs hilft, Verspannungen zu lösen, den eigenen Atemrhythmus wahrzunehmen und den ganzen Körper zu entspannen.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 75 Min.  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 26.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 28.00/Lektion

## Osteogym

Osteogym ist ein Training, bei dem Sie spielend lernen und üben, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, die Ausdauer zu steigern, besser zu atmen, Körperwahrnehmung und Haltung zu schulen sowie wirkungsvoll zu entspannen. Osteogym richtet sich primär an Personen mit diagnostizierter Osteoporose (Knochenschwund), auch nach bereits erlittenen Frakturen. Ein Arztzeugnis ist erforderlich.

**Kursleitung:** Dipl. Physiotherapeut\*in  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** CHF 20.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer  
(exkl. MwSt) Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

## Qigong

Qigong fördert die Beweglichkeit allgemein und die Geschmeidigkeit der Gelenke und des myofaszialen Gewebes im Besonderen. Es wirkt positiv bei Funktionsstörungen von Organen und Stoffwechsel, unterstützt die Koordination von Bewegungen und den Gleichgewichtssinn. Ausserdem beruhigt es bei Stress und Nervosität.

Die Übungen können bei grossen Schmerzen oder Einschränkungen der Beweglichkeit auch im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Sie sind einfach, ohne Anstrengung und in jedem Alter möglich.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 22.00/Lektion,  
(exkl. MwSt) Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion

## Rheuma-Fit

Mangelnde Bewegung oder einseitige Belastungen führen zu Beschwerden am Bewegungsapparat und damit zum Gesundheitsproblem Nummer eins unserer Zeit. Bewegung schmiert Gelenke und hilft, beweglich zu bleiben. Rheuma-Fit ist eine wirksame Therapieform zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination. Sie schult Ihre Körperwahrnehmung und lehrt Sie erholsame Entspannung.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** zwischen 40 Min. und 60 Min. (je nach Kursort)  
**Kurskosten:** CHF 16.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## Rückenwell

Rückenwell ist ein rügenspezifisches Fitnesstraining und hilft die körperliche Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination) zu verbessern und nachhaltige Voraussetzungen für einen gesunden Rücken zu schaffen.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** CHF 21.00 – 24.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## Sanftes Antara® /Antara®

Im Sanften Antara® wird die tiefste Muskelschicht des Rumpfes angesteuert und gestärkt. Es verbindet Elemente der Bewegung, Atmung und Entspannung. Die Übungen werden langsam und gelenkschonend ausgeführt und die Intensität persönlich angepasst. Regelmässiges Training führt zu sicht- und spürbaren Resultaten. Alles, was der Körper im Sanften Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit. Während sich das Sanfte Antara® an Einsteiger richtet, ist das Antara® für Fortgeschrittene.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 22.00/Lektion, Nichtmitglieder 25.00/Lektion  
(exkl. MwSt)

## Sanftes Pilates

Pilates ist eine sanfte, ganzheitliche Trainingsmethode für Männer und Frauen mit dem Ziel, die Körpermuskulatur zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. Die Übungen sind ruhig und fliegend. Sie integrieren die Atmung und besonders die Tiefenmuskulatur zur Stabilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Die individuelle Konstitution, die Beschwerden jedes Einzelnen und dessen Möglichkeiten und Grenzen werden bei der Pilates Methode respektiert. Die Voraussetzung ist die Motivation für Gruppentherapie und genügend Konzentrationsvermögen zur Verbesserung der allgemeinen Körperwahrnehmung.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 45 Min. / 60 Min. (je nach Kursort)  
**Kurskosten:** CHF 16.00 – 25.00/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis  
(exkl. MwSt)

## Spiraldynamik®

Verspannter Nacken, Hohlkreuz, schmerzende Knie, Hallux valgus: Falsche Haltung oder schlechte Angewohnheiten haben über die Jahre schmerzhafteste Probleme zur Folge. Spiraldynamik liefert eine Gebrauchsanweisung für den Körper von Kopf bis Fuss. Sie erhalten innovative Impulse für die positive Veränderung von Bewegungsgewohnheiten und lernen, sich (wieder) anatomisch richtig zu bewegen. Mit diesen Übungen können Sie gezielt Fehlstellungen und Schmerzen entgegenwirken.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 22.00/Lektion,  
Nichtmitglieder CHF 25.00/Lektion  
(exkl. MwSt)

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

# Kursprogramm Kanton Bern

Aarberg	Tag	Zeit	Kurslokal
Fit mit Spass	MO	10:15 - 11:15	Kirchgemeindehaus
Sanftes Pilates	DO	09:25 - 10:25	Yoga Aarberg
	DO	10:30 - 11:30	Yoga Aarberg
Aeschi b. Spiez	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaFit (Aquateam)	MO	08:45 - 09:30	Hallenbad Aeschi
	MO	09:35 - 10:20	Hallenbad Aeschi
	MO	10:25 - 11:10	Hallenbad Aeschi
Belp	Tag	Zeit	Kurslokal
Osteogym	MO	08:45 - 09:45	Yoga Belp
Bern	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	08:45 - 09:15	Therapiebad Rossfeld
	MO	09:20 - 09:50	Therapiebad Rossfeld
	MI	12:00 - 12:30	Kinderklinik Inselspital
	MI	12:30 - 13:00	Kinderklinik Inselspital
	MI	17:00 - 17:30	Kinderklinik Inselspital
	MI	17:30 - 18:00	Kinderklinik Inselspital
	DO	08:30 - 09:00	Therapiebad Rossfeld
	DO	09:00 - 09:30	Therapiebad Rossfeld
	DO	13:00 - 13:30	Kompetenz Wasser
	DO	13:40 - 14:10	Kompetenz Wasser
	DO	14:15 - 14:45	Kompetenz Wasser
AquaFit (Aquateam)	MO	20:00 - 20:45	Hallenbad Wyler
	FR	09:30 - 10:15	Hallenbad Wyler
	FR	10:20 - 11:05	Hallenbad Wyler
	FR	11:10 - 11:55	Hallenbad Wyler

AquaGym® (Aquateam)	MO	12:15 - 13:00	Primarschule Bethlehemacker
	MO	17:30 - 18:15	Primarschule Bethlehemacker
	MO	18:20 - 19:05	Primarschule Bethlehemacker
	MO	19:10 - 19:55	Primarschule Bethlehemacker
	DI	18:45 - 19:30	Primarschule Bethlehemacker
	DO	12:00 - 12:45	Sekundarschule Bümpliz
	DO	12:45 - 13:30	Sekundarschule Bümpliz
	DO	17:30 - 18:15	Sekundarschule Bümpliz
	DO	18:15 - 19:00	Sekundarschule Bümpliz
	FR	12:00 - 12:45	Sekundarschule Bümpliz
	FR	12:45 - 13:30	Sekundarschule Bümpliz
	Aquawell	DI	17:30 - 18:10
DI		18:15 - 18:55	Kinderklinik Inselspital
FR		11:30 - 12:15	Hallenbad Gäbelbach
FR		12:20 - 13:05	Hallenbad Gäbelbach
Bauch-Beine-Po	MO	10:30 - 11:30	Wilhelm-Fabry-Haus, Insel
Faszientraining	DO	11:30 - 12:45	Yogajoy
Luna Yoga	DO	08:30 - 09:45	Yogajoy
	DO	10:00 - 11:15	Yogajoy
Osteogym	MO	10:50 - 11:50	Yoga erleben
	MO	16:00 - 17:00	Yoga erleben
	DO	10:50 - 11:50	Yoga erleben
Rheuma-Fit	MI	15:30 - 16:30	Yoga erleben
	MI	16:45 - 17:25	Yoga erleben
Sanftes Pilates	DO	13:30 - 14:30	Yoga erleben
Spiraldynamik®	MI	10:45 - 11:45	Yoga erleben
Biel	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DI	17:45 - 18:15	Heilpädagog. Tagesschule
	DI	18:25 - 18:55	Heilpädagog. Tagesschule
	DI	19:05 - 19:35	Heilpädagog. Tagesschule

Osteogym	DI	10:15 - 11:15	Schlössli Biel
	DI	11:15 - 12:15	Schlössli Biel

Bremgarten	Tag	Zeit	Kurslokal
------------	-----	------	-----------

Qigong	DO	10:00 - 11:00	Gojukai Karateschule
--------	----	---------------	----------------------

Burgdorf	Tag	Zeit	Kurslokal
----------	-----	------	-----------

Aquacura	FR	13:30 - 14:00	Hallenbad Burgdorf
----------	----	---------------	--------------------

	FR	14:00 - 14:30	Hallenbad Burgdorf
--	----	---------------	--------------------

Integrales Yoga	DI	16:00 - 17:00	Loft 202
-----------------	----	---------------	----------

Qigong*	MO	10:00 - 11:00	ref. Kirchgemeindehaus
---------	----	---------------	------------------------

\*jeweils nur Okt. - April

Gstaad	Tag	Zeit	Kurslokal
--------	-----	------	-----------

Aquawell	MO	13:00 - 13:40	Hallenbad Gstaad
----------	----	---------------	------------------

Gümligen	Tag	Zeit	Kurslokal
----------	-----	------	-----------

AquaFit (Aquateam)	MI	09:10 - 09:55	Primarschule Melchenbühl*
--------------------	----	---------------	---------------------------

	FR	09:45 - 10:30	Primarschule Melchenbühl
--	----	---------------	--------------------------

AquaGym® (Aquateam)	MO	09:45 - 10:30	Primarschule Melchenbühl
---------------------	----	---------------	--------------------------

*Badsanierung April bis Sept.	MI	08:25 - 09:10	Primarschule Melchenbühl
-------------------------------	----	---------------	--------------------------

	FR	10:30 - 11:15	Primarschule Melchenbühl
--	----	---------------	--------------------------

Hinterkappelen	Tag	Zeit	Kurslokal
----------------	-----	------	-----------

AquaGym® (Aquateam)	MO	12:15 - 13:00	Bad Oberstufenzentrum
---------------------	----	---------------	-----------------------

	MO	18:45 - 19:30	Bad Oberstufenzentrum
--	----	---------------	-----------------------

	MO	19:30 - 20:15	Bad Oberstufenzentrum
--	----	---------------	-----------------------

	DI	18:00 - 18:45	Bad Oberstufenzentrum
--	----	---------------	-----------------------

	DI	18:45 - 19:30	Bad Oberstufenzentrum
--	----	---------------	-----------------------

	MI	18:15 - 19:00	Bad Oberstufenzentrum
--	----	---------------	-----------------------

	MI	19:00 - 19:45	Bad Oberstufenzentrum
--	----	---------------	-----------------------

	DO	12:15 - 13:00	Bad Oberstufenzentrum
--	----	---------------	-----------------------

Interlaken	Tag	Zeit	Kurslokal
Active Backademy	DO	19:00 - 20:00	Bödeli Yoga
Sanftes Pilates	DI	08:45 - 09:45	Bödeli Yoga

Ittigen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	MO	09:00 - 09:45	Hallenbad Kappelisacker
	MO	09:45 - 10:30	Hallenbad Kappelisacker
	DI	19:30 - 20:15	Hallenbad Kappelisacker
	DI	20:15 - 21:00	Hallenbad Kappelisacker
	DO	08:45 - 09:30	Hallenbad Kappelisacker
	DO	09:35 - 10:20	Hallenbad Kappelisacker
	DO	10:25 - 11:10	Hallenbad Kappelisacker
	FR	09:00 - 09:45	Hallenbad Kappelisacker
	FR	09:45 - 10:30	Hallenbad Kappelisacker

Aquawell	MO	11:00 - 11:40	Hallenbad Kappelisacker
	MO	11:50 - 12:30	Hallenbad Kappelisacker

Kehrsatz	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	DI	19:30 - 20:15	Schulhaus Selhofen
	MI	12:30 - 13:15	Schulhaus Selhofen
	DO	19:00 - 19:45	Schulhaus Selhofen

Langenthal	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	DO	11:30 - 12:10	Klinik SGM Langenthal
	DO	12:10 - 12:40	Klinik SGM Langenthal
Aquawell	MO	10:10 - 10:50	Klinik SGM Langenthal
	MO	10:50 - 11:30	Klinik SGM Langenthal
	MI	10:10 - 10:50	Klinik SGM Langenthal
	MI	10:50 - 11:30	Klinik SGM Langenthal
Osteogym	MO	10:45 - 11:45	Kath. Kirchgemeindehaus

Langnau	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura*	DI	18:15 - 18:45	Hallenbad Langnau
*jeweils nur Okt. - April	DI	18:50 - 19:20	Hallenbad Langnau
Liebefeld	Tag	Zeit	Kurslokal
Qigong	FR	10:30 - 11:30	Vidmarhallen
Rheuma-Fit	MI	09:15 - 09:55	TanzRäume
Sanftes Antara®	MI	10:00 - 11:00	TanzRäume
Antara®	MI	11:05 - 12:05	TanzRäume
Lyss	Tag	Zeit	Kurslokal
Bauch-Beine-Po	FR	09:30 - 10:30	Sporthalle Nespoly
Münchenbuchsee	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	17:55 - 18:25	Mätteli Münchenbuchsee
	MO	18:30 - 19:00	Mätteli Münchenbuchsee
AquaGym® (Aquateam)	DI	12:15 - 13:00	Riedli-Bad
	MI	12:15 - 13:00	Riedli-Bad
	DO	12:15 - 13:00	Riedli-Bad
	DO	19:45 - 20:30	Riedli-Bad
	DO	20:30 - 21:15	Riedli-Bad
Münsingen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	MO	18:45 - 19:30	Primarschule
	MO	19:30 - 20:15	Primarschule
	DI	12:25 - 13:10	Primarschule
	DI	19:35 - 20:20	Primarschule
	DI	20:20 - 21:05	Primarschule
	DO	11:05 - 11:50	Primarschule

Osteogym	MI	09:00 - 10:00	Schulhaus Rebacker
	MI	10:00 - 11:00	Schulhaus Rebacker

Niederwangen	Tag	Zeit	Kurslokal
AquaGym® (Aquateam)	MO	12:10 - 12:55	Primarschule
	MO	12:55 - 13:40	Primarschule
	MO	20:15 - 21:00	Primarschule
	DI	16:30 - 17:15	Primarschule
	DI	17:20 - 18:05	Primarschule
	DI	18:10 - 18:55	Primarschule
	MI	12:15 - 13:00	Primarschule
	DO	17:35 - 18:20	Primarschule
	DO	18:25 - 19:10	Primarschule
	DO	19:15 - 20:00	Primarschule
	FR	08:00 - 08:45	Primarschule
	FR	08:50 - 09:35	Primarschule
	FR	09:40 - 10:25	Primarschule
	FR	10:30 - 11:15	Primarschule

Spiez	Tag	Zeit	Kurslokal
Fit mit Spass	DO	09:30 - 10:30	ref. Kirchgemeindehaus

Thun	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquacura	MO	10:45 - 11:15	SILEA Gwatt (Thun)
	MO	11:20 - 11:50	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	10:15 - 10:45	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	10:50 - 11:20	SILEA Gwatt (Thun)
	DI	11:25 - 11:55	SILEA Gwatt (Thun)
	DO	18:45 - 19:15	SILEA Gwatt (Thun)
	DO	19:20 - 19:50	SILEA Gwatt (Thun)
Osteogym	DO	13:00 - 14:00	Daytona Gym
	DO	14:05 - 15:05	Daytona Gym

Sanftes Pilates	DO	10:35 - 11:35	Daytona Gym
	FR	10:35 - 11:35	Daytona Gym
Qigong*	DI	10:15 - 11:15	Aaretraum
*jeweils nur Okt. - April			

Wichtrach	Tag	Zeit	Kurslokal
Rückenwell	MI	17:30 - 18:30	Kirchgemeindehaus
	MI	18:40 - 19:40	Kirchgemeindehaus
Sanftes Pilates	DI	17:45 - 18:45	Kirchgemeindehaus
	DI	19:00 - 20:00	Kirchgemeindehaus

## Kursprogramm Oberwallis

Brig	Tag	Zeit	Kurslokal
Rheuma-Fit	FR	10:00 - 10:55	PhysioPlusAqua

Glis	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	MO	17:00 - 17:45	MitMänsch (Holowi)

Mörel	Tag	Zeit	Kurslokal
Aquawell	DI	14:00 - 14:45	Badehotel Salina Maris
	MI	14:00 - 14:45	Badehotel Salina Maris

Naters	Tag	Zeit	Kurslokal
Sanftes Pilates	DO	14:00 - 15:00	Active Pilates

Visp	Tag	Zeit	Kurslokal
Sanftes Pilates	DI	18:00 - 18:45	Turnhalle Müra

## Outdoor-Kurse

Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. Trainieren Sie Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

**Kursleitung:** professionell ausgebildete und erfahrene Kursleiter\*innen  
**Kursdauer:** 60 Min.  
**Kurskosten:** mit 5er Abo ⑤: Mitglieder CHF 78.30 / Nichtmitglieder CHF 91.65  
 (exkl. MwSt) CHF 16.00 – 18.80/Lektion, abhängig vom Kursort und einer Mitgliedschaft bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

## Outdoor-Kurse

Bern	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit an der Aare ⑤	MI	10:35 - 11:35	Schönausteg
Burgdorf	Tag	Zeit	Treffpunkt
Yoga an der Emme	DI	10:00 - 11:00	Heimiswilbrücke
Langenthal	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit im Wald	DO	10:00 - 11:00	Sportstadion Hard
Münchenbuchsee	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit im Wald ⑤	MO	14:00 - 15:00	Schiessanlage Bärenried
Spiez	Tag	Zeit	Treffpunkt
Fit in Spiez* ⑤	DO	11:00 - 12:00	Parkplatz Gemeinde Spiez

\*im Sommerhalbjahr 08:00 - 09:00



## Qigong im Park (kostenlos)

28.04. - 22.09.2025:

Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Schützenmatte Burgdorf

29.04. - 23.09.2025:

Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr, Kleist-Inseli Thun

30.04. - 24.09.2025:

Mittwoch, 09:00 - 10:00 Uhr, Kleine Schanze Bern

02.05. - 26.09.2025:

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr, Elfenaupark Biel

16.05. - 19.09.2025:

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr, Park Stockalperschloss Brig

Infos unter: [www.qigongimpark-bern.ch](http://www.qigongimpark-bern.ch)

Fürs Wallis: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)



## Bewegungswochen 2025

6. bis 12. Juli 2025 in Grächen, Wallis

24. bis 30. August 2025 in Bonndorf, Schwarzwald (D)

Infos unter [www.rheumaliga.ch/veranstaltungen](http://www.rheumaliga.ch/veranstaltungen)



Unsere Veranstaltungen

## Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind menschliche Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, wahrzunehmen, was in uns geschieht. Sie können bei Krankheit helfen, einen achtsamen Umgang mit der Unsicherheit und der Angst zu finden und das Vertrauen in sich selbst stärken. In acht Lektionen erlernen Sie über Übungen und Austausch, gut für sich zu sorgen und Ihr Potential und Ihre Ressourcen zu erkennen.

**Kursdaten:** 24.01. - 04.04.2025 (8x), jeweils Freitag, 13.00-14.30 Uhr  
**Kursleitung:** Gabriela von Arx, zertifizierte MBSR-Trainerin (gabrielavonarx.ch)  
**Kursort:** raum31, Gutenbergstr. 31, Bern (5. Stock mit Lift)  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 200.- / Nichtmitglieder CHF 240.-  
**Anmeldung:** bis 10.01.2025 an [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), 031 311 00 06

## Besser und entspannter schlafen

Fast jeder kennt «schlechte» Nächte und mindestens ein Drittel der Bevölkerung leidet oft unter Schlafstörungen. Oftmals lassen eine innere Unruhe oder Gedankenkreise keinen erholsamen Schlaf zu. Um dies zu optimieren, existieren einige Hilfsmittel und Tipps. In diesem Kurs werden theoretische und praktische Elemente kombiniert.

**Kursdaten:** 05.03. - 07.05.2025 (8x), jeweils Mittwoch, 16.00-17.30 Uhr  
**Kursleitung:** Melanie Manser, Physiotherapeutin MSc und Schlafexpertin  
**Kursort:** Daytona-Gym, Bernstr. 2B, Thun  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 160.- / Nichtmitglieder CHF 200.-  
**Anmeldung:** bis 12.02.2025 an [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), 031 311 00 06

## Line Dance Workshop

Möchtest Du durch Bewegung die Gesundheit fördern, die Koordinationsfähigkeit stärken und dabei jede Menge Spass haben – dann ist Line Dance genau das Richtige. Erlerne an einem Abend zuerst in der Theorie die Grundschritte und den Ablauf kennen und setze es dann direkt in die Praxis um.

**Kursdaten:** Freitag, 10. oder 24.10.2025 (1x), jeweils 19.00-20.45 Uhr  
**Kursleitung:** Sue Widmer, ausgebildete Tanzlehrerin  
**Kursort:** Start: Geschäftsstelle Rheumaliga, Holzikofenweg 22, Bern  
**Kurskosten:** Mitglieder CHF 40.- / Nichtmitglieder CHF 50.-  
**Anmeldung:** bis 19.09.2025 an [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), 031 311 00 06

# **Sozial- und Gesundheitsberatungen bei Rheuma**

## **Sozialberatung - Unterstützung in allen Lebensbereichen**

- Situationsanalyse, ganzheitliche Erfassung Ihrer gesundheitlichen Situation sowie problemlösungsorientierte Hilfeleistungen
- Beratung zu Krankheitsbewältigung und Schmerzmanagement
- Beratung zur Förderung der Patientenkompetenz und Selbstmanagement
- Unterstützung bei Problemen am Arbeitsplatz bei Fragen im Zusammenhang mit den Sozialversicherungen
- Vermittlung Selbsthilfegruppen, Patientenorganisationen, spezialisierte Fachpersonen im Gesundheitswesen (z.B. Ärzte, Bewegungs- und Ernährungsfachkräfte, Psychologen), Angebote zur Gesundheitsförderung (z.B. Patientenedukation, Bewegungswochen) sowie Fachstellen

## **Physiotherapie - Bewegung steigert die Lebensqualität**

- Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gangsicherheit trainieren, erhalten und verbessern
- betroffene Gelenke im Alltag entlasten lernen, z.B. bei entzündlichen Gelenkserkrankungen
- Strategien erlernen für den Umgang mit Schmerzen, Einschränkungen, Krankheits- und Unfallfolgen (z.B. bei Gelenkproblemen oder Knochenbrüchen bei Osteoporose)
- im Alltag aktiv und selbstständig bleiben und die bestmögliche Lebensqualität erreichen inkl. Sturzprävention
- Tipps für individuell angepasste, gesunde Bewegung und Sport im Alltag umsetzen lernen

## **Ergotherapie - Selbstständigkeit fördern und erhalten**

- Gelenkschutz und Hilfsmittelberatung
- Hausabklärung (z.B. im Rahmen einer Sturzpräventionsabklärung)
- Arbeitsplatzabklärung/Ergonomie
- Liegeberatung
- Schmerzberatung/Energiemanagement im Rahmen von Fatigue
- Kälteschutzberatung bei Raynaud-Problematis

## **Was ist Rheuma?**

Rheumatismus (oder kurz Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für Erkrankungen an Gelenken und Knochen sowie den dazugehörigen Weichteilen wie Muskeln, Sehnen und Bändern.

## **Zu Rheuma zählen über 200 Erkrankungen**

Sie lassen sich in vier Kategorien einteilen: degenerative Erkrankungen (Abnutzung), entzündliche Erkrankungen, Weichteilrheumatismus und Knochenerkrankungen. Die häufigsten Krankheitsbilder sind Rückenschmerzen, Arthrose (Abnutzung), Arthritis, Weichteilerkrankungen und Osteoporose.

## **Rheuma ist Volkskrankheit Nr. 1 in der Schweiz**

Rund 2 Millionen Menschen in der Schweiz leiden unter rheumatischen Beschwerden. Fast jeder Mensch ist irgendwann in seinem Leben von Rheuma betroffen. Ungefähr 300 000 Menschen in der Schweiz leben mit schweren, chronischen Rheumaformen, die mit Behinderung oder Pflegebedürftigkeit einhergehen können. Rheuma verursacht jährlich höhere Kosten als jede andere nicht-übertragbare Erkrankung. Die medizinischen Gesamtkosten belaufen sich gemäss Studien pro Jahr auf 23 Mrd. Franken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen machen im Vergleich dazu an die 17 Mrd. Franken aus, Krebs an die 11 Mrd. Franken.

## **Rheuma ist keine Alterskrankheit**

Auch jüngere Menschen und Kinder sind von Rheuma betroffen. Zum Beispiel von den Folgen körperlicher Fehlbelastung, von Entzündungen (z.B. Tennisellenbogen) oder von juveniler Arthritis.

## **Rheuma schmerzt**

Fast alle rheumatischen Erkrankungen verursachen akute oder chronische Schmerzen. Der Schmerz betrifft den ganzen Menschen: Er beeinträchtigt oder behindert im Alltag, bei der Bewegung, im Beruf und auch in der Beziehung zu Mitmenschen.

## Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von vielen Vorteilen

Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert und kommen in den Genuss von vergünstigten Tarifen auf Bewegungskursen, Bewegungswochen, Veranstaltungen usw. Zudem erhalten Sie vierteljährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz.



## Sozialberatung und Gesundheitsmanagement bei Rheuma

Eine Krankheit stellt Betroffene vor zahlreiche Anforderungen. Auftretende Themen können sein: Existenzsicherung und Arbeitsplatzhaltung, Partnerschaft und Familie, Krankheitsbewältigung, Schmerzmanagement, gesunde Ernährung, Selbsthilfe und so weiter. Darum bietet die Rheumaliga Bern und Oberwallis Sozialberatung, Physio- und Ergotherapie unter einem Dach an. Unsere spezialisierten Fachpersonen arbeiten eng zusammen, um eine umfassende Beratung für Menschen mit Rheuma und deren Angehörigen sicherzustellen.

## Finanzielle Unterstützung

Unser Angebot soll allen Menschen offen stehen – auch solchen mit kleinem Portemonnaie. Falls Sie also einen finanziellen Engpass haben, melden Sie sich bei uns. Wir finden sicher eine Lösung.

## Ihre Spende macht unsere Arbeit erst möglich!



**Bequem mit TWINT spenden**



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.



Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.



Ihre Spende in guten Händen.

### Rheumaliga Bern und Oberwallis

Holzikofenweg 22

3007 Bern

031 311 00 06

info.be@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/be



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt