

Allgemeine Informationen

Veranstalterin & Anmeldung

Rheumaliga Schweiz | Josefstrasse 92 | 8005 Zürich
www.rheumaliga.ch
kurse@rheumaliga.ch | Tel 044 487 40 00

Kursleitung

Rheumaliga Schweiz:
Stefanie Wipf, dipl. Physiotherapeutin FH
Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH

Weitere Referierende

Herr Peter Brechbühl, Drogist HF, Pedro-Drogerie Brechbühl, Sigriswil
Herr Dr. med. Gion Caliezi, Rheumatologe, Bern
Frau Nadine Däpp, Bewegungskoach & Mentaltrainerin, Amsoldingen
Frau Natalie Georgiadis, BSc Ergotherapie, Rheumaliga Schweiz, Zürich

Ort

SolbadHotel Sigriswil | Sigriswilstrasse 117 | 3655 Sigriswil | 033 252 25 25

Anreise & Parkplätze

Das SolbadHotel Sigriswil ist mit dem Bus ab Thun Bahnhof erreichbar: Bushaltestelle ca. 50 Meter neben dem Hotel. Gratis-Parkplätze stehen den Teilnehmenden beim Hotel zur Verfügung.

Kosten

Pauschalpreis pro Person: Fr. 630.- im Doppelzimmer, Fr. 680.- im Einzelzimmer inkl. Übernachtung + Vollpension (exkl. Getränke beim Essen), Kaffeepausen, Kursleitung & -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage mit Solbad, Whirlpool, Saunalandschaft und Dampfbad

Abmeldung/Annullierung

Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe Veranstalterin). Ab dem 30. September 2024 werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldeschluss

Sonntag, 29. September 2024



Fotos: © Andrii Shepeliy, iStock, alvarez, iStock, FatCamera, iStock

Sie haben Arthritis oder Arthrose?

Aktive Tage für Sie!

11.– 13. November 2024
SolbadHotel Sigriswil



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Programm (Änderungen vorbehalten)

Sie haben Arthrose oder Arthritis und viele Fragen? Was bedeutet die Diagnose? Was können Sie selbst tun? Ein Leben mit Bewegungseinschränkungen und Schmerzen ist anspruchsvoll. Nehmen Sie Ihr Beschwerdemanagement selbst in die Hand.

Die Aktiv-Tage in Sigriswil helfen Ihnen, diese Fragen für sich zu beantworten. Gemeinsam aktiv werden steht ebenso auf dem Programm wie Entspannung und Fachvorträge. Sie haben die Möglichkeit sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen auszutauschen. Die wunderbare Umgebung und das schöne Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee in die Berner Oberländer Alpen bieten dafür den perfekten Rahmen.

Montag, 11. November 2024

- 13.00 h Begrüssung und Ziele – bei Kaffee & Kuchen
Stefanie Wipf und Barbara Zindel
- 14.00 h Arthrose/Arthritis & Schmerz – was kann ich selbst tun?
Barbara Zindel
- 15.45 h Gestärkt durch den Tag – kräftige Muskeln entlasten die Gelenke
Stefanie Wipf
- Freie Zeit für Zimmerbezug und Solbadbesuch
- 18.30 h Apéro im Weinkeller und anschliessendes Abendessen

Dienstag, 12. November 2024

- Frühstück, Umziehen individuell
- 08.00 h Aquawell - Gruppe A
Nadine Däpp
- 08.45 h Aquawell - Gruppe B
Nadine Däpp

- 10.00 h Gelenksschutz und Alltagshilfen halten Ihre Gelenke in Schwung
Natalie Georgiadis
- 12.00 h Mittagessen
- 14.00 h Arthrose und Arthritis – Krankheitsbilder, Behandlung und Risikofaktoren
Dr. med. Gion Caliezi
- 15.45 h Nordic Walking
Stefanie Wipf und Barbara Zindel
- 18.30 h Abendessen

Mittwoch, 13. November 2024

- Bad-Besuch, Frühstück und Zimmerabgabe / individuelle Beratungen
- 10.00 h Arthrose und Arthritis – natürliche Behandlungsmöglichkeiten
Peter Brechbühl
- 11.30 h Tun Sie Ihren Gelenken etwas Gutes
Stefanie Wipf und Barbara Zindel
- 12.00 h Abschluss
Stefanie Wipf und Barbara Zindel
- 12.30 h Mittagessen