

bitte
frankieren

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Rheumaliga Bern und Oberwallis
Holzkofenweg 22
3007 Bern
Tel. 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis.

Bitte geben Sie die Lieferadresse auf der Rückseite an.

Ich bestelle folgende Produkte:

- Bleiben Sie fit & beweglich
Faltblatt, kostenlos (D1001)
- Ihrem Rücken zuliebe
Faltblatt, kostenlos (D 1030)
- Ihren Gelenken zuliebe - fünf Prinzipien für den Alltag
Broschüre, kostenlos (D 350)
- Hilfsmittel 2023/24 – Kleine Helfer, grosse Wirkung
Katalog, kostenlos (D 003)
- forumR
Probeexemplar Rheumamagazin, kostenlos (CH 304)
- Gutes tun, das bleibt.
Testament-Ratgeber, kostenlos (D 009)
- Balance-Igel
CHF 55.05 (Art.-Nr. 0020)

Bestellung mit Unterschrift bestätigen: _____

Fachpartner:



Mit freundlicher Unterstützung von:



Eptinger Mineralwasser

Bewusst bewegt

Aktiv durch den Alltag

Öffentlicher Gesundheitstag Eintritt frei

Dienstag, 10. September 2024
Berner Generationenhaus, Bern

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo





Anmeldung (zwingend erforderlich)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich unter Tel.: 031 311 00 06, Mail: info.be@rheumaliga.ch

* Informationen zu den Schnupperkursen

Am Bewegungsinput von Ariella Käslin können alle Besucher*innen einmal teilnehmen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie als zweiten Schnupperkurs Rheuma-Fit oder Qigong besuchen möchten.

Turnkleidung ist nicht erforderlich – bequeme Kleidung ist jedoch von Vorteil. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Balance-Igel
Gleichgewichtstraining mit
Massageeffekt
CHF 55.05, gratis Versand

rheumaliga-shop.ch

Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Dienstag, 10. September 2024 Berner Generationenhaus, Bern

	Programm
13.30	Türöffnung
13.30 – 14.00	Infostände und Beratung
14.00 – 14.10	Eröffnung durch Jonas Laager, Präsident Rheumaliga Bern und Oberwallis
14.10 – 14.50	Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag Dr. med. Markus Gerber, Facharzt FMH für Rheumatologie, Innere Medizin, Sportmedizin SGSM, Manuelle Medizin SAMM
14.50 – 15.00	Erklärung des Ablaufs
15.00 – 15.30	Pause und Infostände
15.30 – 16.00	Schnupperkurs 1*: Bewegungsinput mit ehem. Schweizer Kunstturnerin Ariella Kaeslin
	Schnupperkurs 2*: Rheuma-Fit Sonja Karli, dipl. Physiotherapeutin HF
	Schnupperkurs 3*: Qigong Ivo Marcon, zertifizierter Qigong-Trainer
16.00 – 16.10	Pause
16.10 – 16.40	Schnupperkurs 1, 2 oder 3*
16.40 – 17.00	Abschluss im Plenum, Fragerunde

Ort

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Anreise

☛ Das Berner Generationenhaus befindet sich direkt beim Haupteingang des Bahnhofs Bern.

Wettbewerb Mitmachen und gewinnen

Einsendeschluss: 31. Oktober 2024

Welches Training kann man mit dem Balance-Igel absolvieren?

- Krafttraining
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauertraining

1. Preis: 3 Übernachtungen für 2 Personen im SWISS HOLIDAY PARK in Morschach, Schwyz

Geniessen Sie einige entspannte Tage in der Innerschweiz. Offeriert von der SWISS HOLIDAY PARK AG.



2. Preis: 2 x Hüsler Nest Zudecke nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 470. Offeriert von Hüsler Nest.



Gute Nacht. Guten Tag.

3. Preis: 2 x Hüsler Nest Kopfkissen nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 250. Offeriert von Hüsler Nest.

Ich nehme am Wettbewerb teil.

Vorname _____ Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre. Pro Person nur ein Talon. Gewinner*innen werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barzahlung sind ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende und Partnerorganisationen der Rheumaliga Schweiz sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Rheumaliga Schweiz kann angegebene Daten speichern, für Informationszwecke nutzen und in diesem Zusammenhang an Dritte übermitteln. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb anerkennen die Teilnehmenden diese Bedingungen. Die Rheumaliga Schweiz bearbeitet die persönlichen Daten gemäss dem Datenschutzgesetz. Weitere Informationen finden Sie unter www.rheumaliga.ch/datenschutz.