

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	<b>Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag</b> 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	<b>Schnupperkurs 1*: Bewegungsinput mit ehem. Schweizer Kunstturnerin Ariella Kaeslin</b>
	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	<b>Schnupperkurs 1, 2 oder 3*</b>
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](http://www.rheumaliga.ch/datenschutz).