

FUNKTIONSTRAINING DER RHEUMA-LIGA BREMEN

Regelmäßige Teilnahme ist wichtig

Liebe Teilnehmer:innen am Funktionstraining, wir möchten Sie eindrücklich daran erinnern, wie wichtig es ist, regelmäßig am Funktionstraining teilzunehmen. Unsere engagierten Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle sorgen dafür, dass Ihnen so schnell es geht ein qualifizierter Therapieplatz zur Verfügung steht. Die Fortführung dieses hochwertigen Funktionstrainings ist jedoch nur möglich, wenn Sie regelmäßig daran teilnehmen, da ausschließlich die tatsächlichen Teilnahmen vergütet werden.

Jede Trainingseinheit verursacht erhebliche Kosten, einschließlich Nutzungsgebühren für Turnhallen, Schwimmbäder, Umkleide- und Duschbereiche, Versicherungen sowie Honorarkosten für die qualifizierten Therapeut:innen.

Wir verstehen, dass es Tage geben kann, an denen es Ihnen schwerfällt, zum

Funktionstraining zu gehen. Dennoch erreichen Sie die bestmögliche Wirkung von Trocken- und Wassergymnastik nur durch eine kontinuierliche Teilnahme. Die Kostenträger, wie die Krankenkasse oder die Rentenversicherung, übernehmen die Vergütung ausschließlich für die Termine, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben. Fehlzeiten und nur gering ausgelastete Gruppen können wir finanziell nicht auffangen. Das Funktionstraining wurde speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zugeschnitten. Es hat zum Ziel, Ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern, Ihre Muskulatur zu stärken und Ihre Beweglichkeit zu fördern. Darüber hinaus kann es Schmerzen reduzieren, Ihre Körperhaltung verbessern und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.

Bitte bedenken Sie, dass Sie die besten Ergebnisse für Ihre Gesundheit nur erzielen können, wenn Sie jeden Termin nutzen. Ihre regelmäßige Teilnahme ist entscheidend für den Erfolg des Funktionstrainings. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und Ihr Engagement.

Der Landesverband Rheinland-Pfalz hat seine Mitglieder mit einem ähnlichen Artikel ebenfalls angesprochen und wir würden uns freuen, wenn andere Landesverbände einen ähnlichen Aufruf starten. Letztendlich sitzen wir alle im selben Boot und die Gesundheit unserer Mitglieder liegt uns am Herzen!

MARIANNE KORINTH

Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V.

Walking

„Wer rastet, der rostet“, heißt es im Volksmund. Dies gilt für rheumakranke Menschen umso mehr. Auch wenn die Gelenke und Muskeln schmerzen, müssen sie in Bewegung gehalten werden, sonst verschlimmert sich der Zustand. Besonders geeignet ist Nordic Walking bzw. Walking! Auch Patient:innen mit Arthrosen in Hüfte und Knie sowie mit Osteoporose und Fibromyalgie profitieren von dem Training.

Neben unseren ganzjährigen Nordic-Walking-Angeboten in Bremen-Nord, -Mitte

und -Osterholz bieten wir unseren Mitgliedern einen Walkingkurs (ohne Stöcke) mit 20 Einheiten in Huchting an:

Zeit: Mittwoch, ab 03.04.2024 (bis circa Oktober) 17.30–18.30 Uhr und das bei jedem Wetter!

Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/ Ecke An der Höhpost (Roland-Center in Bremen-Huchting)

Leitung: Gisela Grünefeld

Kosten: 40,00 € (20 Einheiten) für Mitglieder, 75,00 € für Nichtmitglieder



Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene gedacht. Die Teilnehmer:innen sollten mindestens 30 Minuten zügig am Stück walken können. **Anmeldungen unter info@rheuma-liga-bremen.de oder 0421/16895200.**

WORKSHOP

Kraftquelle Meditation



Sandra Lund (links) mit ihrer Meditationsgruppe.

Nachdem im Sommer 2023 das Wochenendseminar zum Thema Meditation in Osterholz-Scharmbeck so viel Anklang fand, startete ich dieses Jahr mit der Rheuma-Liga Bremen einen Meditationskurs mit 10 ihrer Mitglieder im Wudang-Zentrum.

Das Angebot richtete sich an alle, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Wir trafen uns jede Woche 90 Minuten für geführte Meditationen, Achtsamkeitstraining und sanfte Bewegungsabfolgen. Jede Kursstunde schloss mit einer beliebten Entspannungseinheit ab. Jedes Gruppenmitglied richtete sich vor der Übung in seiner ganz individuellen Sitz-, Stand- oder Liegeposition ein. Der Positionswechsel innerhalb einer Stunde ist wichtig, um den Körper ganzheitlich anzusprechen, zu fordern oder auch zu entlasten. Es geht bei Meditation nicht um Leistung oder Perfektion. Es geht darum, Vertrauen in den Körper aufzubauen und innere Ruhe zu finden.

Besserer Schlaf, leichtere Atmung

Die Teilnehmenden erlebten durch die gemeinsamen Meditationsstunden bereits nach kurzer Zeit eine positive Veränderung. Sie berichteten von bewusstem Innehalten über den Tag und einer feineren Wahrnehmung persönlicher Bedürfnisse. Manche fanden nach der Entspannung besser in den Schlaf, andere nahmen ihre Atmung achtsamer und auch leichter wahr. Meditieren löst Spannungsreaktionen im Körper und im Nervensystem aus, die zu dem körperlichen und mentalen Wohlbefinden beitragen.

Die Stimmung innerhalb der Gruppe wurde als harmonisch und unterstützend wahrgenommen. Es war eine Freude, die Gruppe zu unterrichten und im Austausch zu sein. ←

Sandra Lund

Diplom-Geografin, zertifizierte Meditationslehrerin und ZENBo® Balance Trainerin

Anmerkung der Redaktion

Derzeit wird eine Fortsetzung des Workshops „Kraftquelle Meditation“ geplant. Der genaue Rahmen steht hierfür noch nicht fest. Besuchen Sie gerne regelmäßig unsere Homepage www.rheuma-liga-bremen.de und erfahren Sie dort weitere Informationen.

Wenn Sie Interesse haben dabei zu sein, können Sie sich bereits jetzt vormerken (**Tel. 0421/16895200 oder info@rheuma-liga-bremen.de**).



Geballte
Informationen
an einem
Ort!

Einladung zum Rheuma-Info-Tag

Wann? Mittwoch, 17.04.2024 von 17.00 bis ca. 20.00 Uhr

Wo? Tagungszentrum Forum K im Rotes Kreuz Krankenhaus,
Osterstraße 1a, Bremen-Neustadt

Programmablauf (Änderungen sind vorbehalten):

- 16.00 Uhr** Einlass
- 17.00 Uhr** Begrüßung
- 17.10 Uhr** Vortrag „Die Klassiker der Rheumatherapie: Bewährtes und Neues“ von Prof. Dr. med. Jens Gert Kuipers, Chefarzt der Klinik für internistische Rheumatologie im Rotes Kreuz Krankenhaus
- 17.35 Uhr** Vortrag „Naturheilkunde in der Rheumatologie - Möglichkeiten der begleitenden Behandlung“ von Dr. med. Claudia Müller und Dr. med. Susanne Dörffel, Fachärztinnen für Innere Medizin und Naturheilkunde, Klinik für Naturheilverfahren am St. Joseph-Stift
- 18.00 Uhr** Vorstellung der Rheuma-Liga Bremen und ihres Bewegungsprogrammes durch die Vorstandsvorsitzende Marianne Korinth
- 18.15 Uhr** Pause mit Snacks
- 18.45 Uhr** Kostproben aus dem Aktivprogramm (auch zum Mitmachen!!!)
- 20.00 Uhr** Verabschiedung

Anmeldungen sind erforderlich und möglich ab sofort:
infotag@rheuma-liga-bremen.de
oder sprechen Sie auf den Anrufbeantworter (Name und Anzahl der Gäste) unter
Tel. 0421/16 89 52 01.

Der Info-Stand der
Rheuma-Liga Bremen ist
auch nach der Veranstaltung noch
bis 20.30 Uhr für Sie besetzt!



WORTE KÖNNEN DAS ERLEBEN KAUM BESCHREIBEN

Unsere tolle Körper-Klang-Reise

Ein komisches Gefühl hatte ich schon. Klang, Atem, Bewegung und Gesang soll gut für meine Rheuma-Erkrankung sein!? Gerade Singen ... naja. Mal ehrlich, im Schulchor durfte ich nicht mal mitsingen. Spricht nicht gerade für meine Gesangskünste!

Aber der Reihe nach: An einem Samstag im Februar trudelten bis 10 Uhr alle Teilnehmerinnen in der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Bremen ein. Bei der Begrüßung merkte man gleich, die Damen sind nett und aufgeschlossen, das wird gut! Carola Bandari spielte gleich auf ihrer Ukulele ein Lied und wir stimmten mit ein. Wir waren ja in einem geschützten Raum – also los ging's mit dem Gesang. Mit dem Lied stellten wir uns vor und bewegten uns dabei. Carola schaffte es sofort, uns in ihren Bann zu ziehen. Es war mir gar nicht mehr peinlich und so ging es den anderen Damen auch. Die Klänge bieten einem die Möglichkeit, sich zu trauen. Die Klänge, ob Gesang, Laute – und wenn es nur ein Oooooommm war – berührten mich sehr. Ich bin ein quirliger Mensch, aber die Klänge wirkten auf mich befreiend. Ich wurde ruhig und es entstanden Bilder, die ich sonst nicht kannte.

Für die Mittagspause hatte jeder etwas Essbares mitgebracht. Dadurch entstand ein leckeres Buffet. Selbstge-



Viel Spaß mit der Klang-Elfe Carola Bandari (Mitte, sitzend)

machter Nudelsalat, Linsensalat und selbstgebackener Kuchen – so viele leckere Sachen. Es hat Spaß gemacht, gemeinsam so gemütlich zu essen.

Nach der erholsamen Pause sangen wir Mantras und bewegten uns dabei. Wir probierten bestimmte Klangschalen und vieles mehr aus. Zwei Damen probierten die Körpertambura aus. Dabei handelt es sich um ein beispielbares Klanginstrument, das Menschen zur Klangbehandlung aufgelegt werden kann. Das Eerlebnis wirkt tief entspannend und sanft stimulierend. Unsere Damen waren total begeistert und bald auch tiefenentspannt. Es war spannend in aktiven und passiven Frequenzen einzutauchen, indem wir uns dem Klang und der Stille völlig hingegen haben.

Carola hat uns auf eine Körper-Klang-Reise mitgenommen, die nicht schöner hätte sein können. Ich kann nicht so recht mit Worten beschreiben, wie es war. Man muss es einfach erlebt haben. Wir zehn Teilnehmerinnen waren uns einig: Carola war super....sie hat uns mitgerissen. Die acht Stunden waren viel zu kurz. Die Gruppe war sehr harmonisch und hat gemeinsam ein super „Buffet“ auf die Beine gestellt (Vielen Dank an die Köche).

Alle waren dankbar für die Erfahrung und würden diese Reise gerne in naher Zukunft wiederholen. ←

Marianne Korinth

Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V.

ÖFFNUNGSZEITEN

- **der Geschäftsstelle:**
Montag, Dienstag und Mittwoch
von 09.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr
- **im Pflegestützpunkt Breite Straße 12d Bremen-Vegesack:**
jeden 1. und 4. Freitag im Monat
von 09.00 bis 12.30 Uhr



Die Geschäftsstelle ist barrierefrei!

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.
Jakobstr. 22, 28195 Bremen
Telefon 0421/16 89 52 00
www.rheuma-liga-bremen.de
info@rheuma-liga-bremen.de

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 5.200