

EIN WOCHENENDSEMINAR IN OSTERHOLZ-SCHARMBECK

## Selbsthilfe in schöner Runde

Bei herrlichstem Wetter und mit guter Laune trudelten die Teilnehmer:innen des Wochenendseminars in der Bildungsstätte Bredbeck ein. Es gab ein großes Hallo und viel Freude, dass man sich wiedersah, denn einige kannten sich schon. Die Neuen wurden sofort super in die Gruppe integriert.

Nachdem die Zimmer bezogen wurden, traf sich die Gruppe zur Vorstellungsrunde und zum ersten Austausch. Zum gemeinsamen Mittagessen ging es dann um 12.30 Uhr. Einige nutzen die Gelegenheit und aßen draußen - herrlich!!!

Nach dem leckeren Mittagessen ging es dann mit unserem Sportprogramm los. Kraft und Beweglichkeit mit Pilates stand auf dem Programm. Unsere Trainerin Anja Lang begann mit einer schnellen Vorstellungsrunde und legte dann los.

Die Bewegungsmethode basiert auf dem Lebenswerk von Josef Pilates (1880 - 1967). Er entwickelte eine Verschmelzung der fernöstlichen und europäischen Trainingslehren. Pilates kombiniert die Vorteile von Yoga (Dehnung und Konzentration) mit Muskelkonditionierung und Ausdauertraining. Es wird mit sanften Bewegungen trainiert. Es gibt kein Hüpfen, Springen und Reißen beim Training.

Einige Teilnehmer kamen manchmal an ihre Grenzen - wir wurden ordentlich gefordert. Doch es machte viel Spaß.



Alle strahlten mit der Sonne um die Wette

Anja wies uns auch immer wieder darauf hin, dass wir die Übungen so ausführen, wie wir können. Oftmals gab es Alternativen, wenn jemand die Übungen nicht so ausführen konnte. Die Übungen wurden im Stehen, Sitzen und im Liegen durchgeführt. Nachdem wir alles gegeben hatten, ging es zu leerem Kaffee und Kuchen über. Manche machten einen schönen Spaziergang und einige klönten so lange, dass sie sich sputen mussten mit dem Umziehen zum Abendessen. Sie hatten immer noch ihren Sportdress an.

Nach dem Abendessen traf sich die Gruppe zum gemeinsamen Austausch auf der geschützten Terrasse unserer Unterkunft. Dort saßen wir gemeinsam bis weit nach 22 Uhr. Wir genossen die entspannte Zeit und sprachen über unsere Erkrankungen, hatten ein offenes Ohr und nahmen Alltagstipps auf. Unter Gleichgesinnten fällt die Selbsthilfe leichter.

Am nächsten Morgen traf sich die Gruppe zum gemeinsamen Frühstück. Wer wollte, konnte auch wieder draußen frühstücken. Das war für mich ganz klar ein Höhepunkt! →

Fortsetzung von Seite 1

→ Der Vormittag war gut gefüllt mit der zweiten Runden Pilates. Auch hier forderte uns Anja wieder ordentlich. Am Ende waren wir uns einig: Pilates wird oft belächelt, hat es aber ganz schön in sich. Es war sehr anspruchsvoll, doch die Bewegungsabläufe taten sehr gut.

Nach dem Frischmachen und Auschecken ging es dann zum Mittagessen. Hier muss wirklich einmal die gute Kü-

che des Hauses gelobt werden. Man kommt immer wieder ins Schwärmen!

Anschließend traf sich die ganze Gruppe draußen zum letzten gemeinsamen Austausch. Vorschläge für Programmfpunkte wurde gesammelt. Die Gruppe war sich geschlossen einig, an dem Grundprogramm sollte sich absolut nichts ändern.

Es war wieder ein wunderschönes Wochenende, mit bestem Wetter, tollen

Leuten und einer Menge unbeschwerter Freude. Die Zeit ging viel zu schnell vorbei. Ich hatte noch einige Tage später Muskelkater, was eigentlich nicht schön ist, jedoch musste ich aufgrund dessen an das tolle Wochenende und die nette Truppe zurückdenken. ←

**Marianne Korinth**

*Reisebegleitung und Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V.*

## GUT FÜR WASSERQUALITÄT UND GESUNDHEIT

# Wichtige Hygieneregeln für Ihr Funktionstraining im Wasser

**Um allen Gästen ein sicheres und angenehmes Funktionstraining im Wasser zu ermöglichen, bitten wir Sie, die folgenden Hygieneregeln im Schwimmbad zu beachten:**

### 1. Haare zusammenbinden

Bitte binden Sie lange Haare vor dem Schwimmen zusammen. Dies verhindert nicht nur, dass Haare im Wasser treiben, sondern sorgt auch für eine bessere Hygiene.

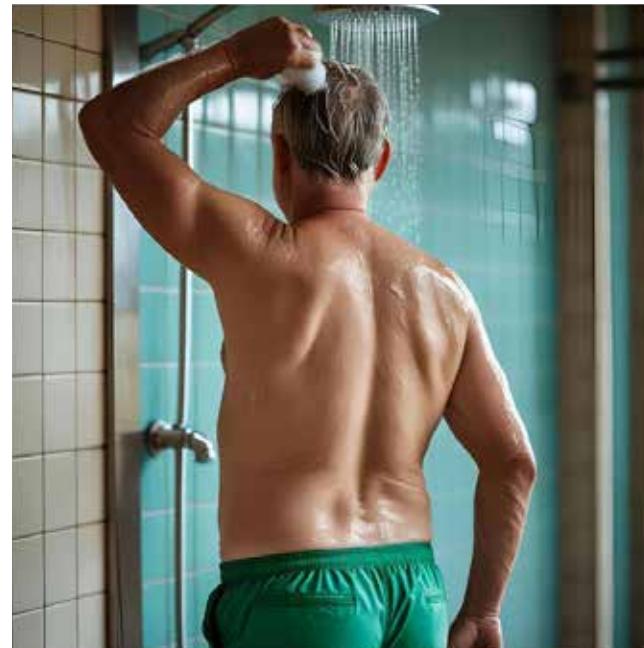
### 2. Keine offenen oder verschorften Wunden

Aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen sind offene oder verschorfte Wunden im Wasser nicht zugelassen. Ebenfalls dürfen Sie nicht mit Pflaster ins Wasser. Bitte warten Sie mit dem Schwimmen, bis die Wunden vollständig verheilt sind.

### 3. Abduschen vor dem Schwimmen

Duschen Sie sich bitte vor dem Betreten des Schwimmbeckens gründlich mit Duschgel/Seife ab. Dies sorgt dafür, dass keine Rückstände von Kosmetika, Deo, Cremes oder Schweiß ins Wasser gelangen.

Dieser Herr macht's richtig



### 4. Keine Teilnahme bei ansteckenden Krankheiten oder Pilzerkrankungen

Personen mit ansteckenden Krankheiten oder Pilzerkrankungen dürfen nicht am Schwimmbadbetrieb teilnehmen, um die Gesundheit aller Gäste zu schützen.

### 5. Vorgeschriebene Badekleidung

Für den Zugang zum Schwimmbecken ist das Tragen geeigneter Badekleidung

wie Badehose, Badeanzug, Burkini oder ähnliches erforderlich. Aus hygienischen und sicherheitsrelevanten Gründen sind andere Kleidungsstücke nicht gestattet.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe, damit wir gemeinsam die besten Bedingungen für ein sicheres und hygienisches Funktionstraining im Wasser genießen können! ←

**SELBSTHILFE**

# Gesprächskreise und Beratungen

**Alle Beratungen erfolgen ausschließlich ehrenamtlich! Anfragen können gerne auf den Anrufbeantworter (wenn vorhanden) gesprochen werden!**

**Telefonische Beratung „Seltene rheumatische Erkrankungen“ nach Absprache**  
Ansprechpartnerin **Marion Riedel**  
Den Kontakt stellt gerne die Geschäftsstelle her!

**Telefonische Beratung „Rheumatoide Arthritis“**  
Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr  
Ansprechpartnerin **Barbara Punkenburg**  
Tel. 0160 8076299

**Gesprächskreis „Rheumatische Erkrankungen“ für Jüngere (30-50.)**  
Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr  
Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, R2  
Ansprechpartnerin **Marianne Korinth**  
Tel. 55 76 588

**Elternkreis rheumakranker Kinder**  
Nach Absprache  
Ansprechpartnerin **Babette Wegehaupt**  
Tel. 38 07 316

**Junge Rheumatiker,**  
nach Absprache,  
Stammtischtermine erfragt Ihr hier:  
Landesjugendsprecherin  
**Karen Kojer,**  
Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de  
<https://www.facebook.com/groups/bremenumgebung/>

**Gesprächskreis „Fibromyalgie“**  
Im DRK, Wachmannstr. 9  
Jeden 1. Montag im Monat ab 17 Uhr  
Ansprechpartnerin **Ursula Hüls**  
Tel. 21 79 55

## THERAPEUT:INNEN-TREFFEN

# Netzwerken leicht gemacht

**Bei knackigen Temperaturen folgten am 12.08. fast 20 Therapeut:innen der Einladung der Vorstandsvorsitzenden Marianne Korinth zum Klönen und Schmausen**

Neben der Vorstandsvorsitzenden hatten auch die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle die Gelegenheit, die für uns so wichtige Säule im Funktionstraining – die Therapeut:innen – wertzuschätzen. Unverzichtbar sind diese absolut auch für alle anderen Kurse, wie z. B. Yoga, Qi-Gong, Sturzprophylaxe u.v.m.

Es wurden intensive Vier-Augen-Gespräche und lockerer Smalltalk geführt. Die langjährigen Therapeut:innen lernten „Neue“ kennen und beide Seiten konnten ihr Netzwerk weiter ausbauen. Viele Namen haben nun auch ein Gesicht erhalten. Denn neben dem Mailverteiler sind die Therapeut:innen zum Großteil in einer WhatsApp-Gruppe vertreten, was den Austausch einfach macht. Doch sich persönlich kennenzulernen, kann nichts ersetzen!

Marianne Korinth hielt eine kleine Ansprache, machte deutlich, wie wichtig die Therapeut:innen für die Rheuma-Liga sind und ehrte auch gleich zwei Therapeutinnen, die bereits 25 Jahre (und mehr) für die Rheuma-Liga Bremen

tätig sind. Silvia Lammers (Hallenbad Huchting und GraftTherme) und Heike Saam (Freizeitbad Vegesack) leiten mehrere Funktionstrainingsgruppen und sind quasi „mit allen Wassern gewaschen“. Beide Damen waren leider nicht persönlich anwesend, was den Respekt der Anwesenden jedoch nicht schmälerte.

Dass Reden und Netzwerken hungrig macht, konnten alle feststellen und griffen daher ordentlich beim schmackhaften Büfett zu. Neben Salaten und Canapes kam auch ein ordentliches halbes Brötchen mit Zwiebelmett auf den Teller.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr! 



Foto: Nicole Haedecke (oben); Silke Bradt (unten)

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Geschäftsstelle: Montag, Dienstag und Mittwoch von 09.00 bis 12.00 Uhr,  
Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr**

**Pflegestützpunkt Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:  
jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 9.00 bis 12.30 Uhr**



Die Geschäftsstelle  
ist barrierefrei!

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.  
Jakobistr. 22, 28195 Bremen  
Telefon 0421/16 89 52 00

[www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de)  
[info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)

**Redaktion:** Nicole Haedecke

**Auflage:** 5.200