

ALLE JAHRE WIEDER ...

Gute Vorsätze

Nun haben wir bereits Februar! Und??? Haben Sie Ihre guten Vorsätze bereits in die Tat umgesetzt? Was ist mit Sport bzw. generell Bewegung? Wann wollen Sie starten, wenn nicht jetzt? Beginnen Sie mit kleinen, realistischen Zielen. Gerade bei Rheumatiker:innen kann regelmäßige Bewegung helfen, Schmerzen zu lindern, Steifheit zu reduzieren und mehr Freude im Alltag zu erlangen. Unsere Gruppen helfen Ihnen dabei! Sie haben erstens einen festen Termin, zweitens motivieren Sie die Teilnehmer:innen hinzugehen und drittens wird Sie die Kursleitung perfekt auch mental bei Ihrem Vorhaben unterstützen!

Sollte Ihr sportlicher Vorsatz noch unbedient sein, können wir mit nachfolgenden Gruppen Abhilfe schaffen!

Unser Sportangebot mit freien Plätzen im Überblick:

• **Funktionstraining (Wassergymnastik)**
MIT oder OHNE ärztliche Verordnung: sanfte, gelenkschonende Übungen im Wasser, ideal zur Förderung der Muskelfunktion, Dehnung und Koordination. Das Wasser bietet Widerstand und Unterstützung zugleich, sodass sich Bewegung leichter anfühlt. Verschiedene Geräte sind im Einsatz! Freie Plätze in der GraftTherme, Hallenbad Huchting sowie Seniorenresidenz Contrescarpe.

• **Funktionstraining (Trockengymnastik)**
MIT oder OHNE ärztliche Verordnung: gelenkschonende Bewegungsabläufe, die die Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen und die Funktion der Muskulatur stabilisieren. Im Liegen, Sitzen und Stehen! Freie Plätze in der Seniorenresidenz Contrescarpe!

• **Meditation:** erhalten Sie von unserer zertifizierten Meditationslehrerin Anleitungen, um abzuschalten, innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu finden. Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, meditative Einheiten und mutmachende Impulse sollen Ihnen helfen, den Alltag leichter zu gestalten. Jeden 1. Dienstag im Monat von 10.00-11.30 Uhr im Wudang-Zentrum (Steintor, Bremen).

• **Chöre:** Singen macht glücklich und ist gesund. Die positive Auswirkung des Singens auf die Gesundheit ist wissenschaftlich erwiesen. Alle Sänger:innen sind willkommen, ein Vorsingen ist nicht nötig! Chor „Chorado“, montags von 17.00-18.30 Uhr in der Begegnungsstätte DRK, Bremen-Walle und Chor „Die Nordlichter“, mittwochs von 18.00-19.30 Uhr in der Evangelisch methodistischen Kirche in Bremen-Vegesack.

• **Nordic Walking:** Bewegung an der frischen Luft ist ideal. Zwei Fliegen mit einer Klappe! Auch Patienten mit Arthrose in Hüfte und Knie sowie mit Osteoporose und Fibromyalgie profitieren vom Training. Die Kurse laufen ganzjährig und

bei jedem Wetter! Kurs Bürgerpark: dienstags von 9.30-11.00 Uhr, Treffpunkt Marcusbrunnen und Kurs Knoops Park, dienstags von 16.00-17.00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Kränholm.

• **Gedächtnistraining:** Unser Gehirn benötigt ständig neue Reize und Anregungen, um seine Leistungsfähigkeit nicht zu verlieren. Beugen Sie Demenz vor! Mittwochs von 11.40-12.25 Uhr und 14.10-14.55 Uhr in der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Bremen.

Warum wir diese Gruppen empfehlen?

• **Gelenkschonende Belastung:** Spezifische Übungen, die Schmerzen reduzieren helfen, ohne die Gelenke zu überfordern.

• **Ganzheitlicher Ansatz:** Bewegung, Atmung und Entspannung stärken Körper und Wohlbefinden.

• **Gemeinschaft:** Austausch mit Gleichgesinnten motiviert und fördert das Durchhaltevermögen.

Unser Tipp: Setzen Sie sich keine zu hohen Ziele, die Sie gar nicht oder nur schwer erreichen können. Besser sind realistische Vorsätze wie regelmäßige Teilnahme, kontinuierliche Steigerung der Bewegungsdauer oder das Ausprobieren einer neuen Gruppe. Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Ziele Schritt für Schritt zu erreichen und freuen uns auf Ihre Teilnahme.



WOCHENENDSEMINAR

Entspannte Tage in Bad Bederkesa



Die buntgemischte Gruppe hatte eine tolle Zeit.

Vom 1. bis 2. November 2025 fand unser beliebtes Wochenendseminar für Rheumatiker:innen statt – zwei Tage voller Bewegung und Entspannung sowie Austausch und wertvoller Impulse für den Alltag.

Ein besonderer Höhepunkt war das Yoga-Angebot: Sowohl am Samstag als auch am Sonntag leitete die junge, fantastische Yogalehrerin Cornelia Roux jeweils eine zweistündige Einheit. Sie erklärte verständlich, verband Theorie und Praxis auf unkomplizierte Weise und sorgte für eine rundum entspannte Atmosphäre. Die Übungen waren sowohl im Sitzen auf dem Stuhl als auch im Stehen möglich, sodass jede:r nach den eigenen Möglichkeiten teilnehmen konnte. Begleitende Musik unterstützte die wohltuende Stimmung. Besonders schön: Drei Teilnehmende, die vorher noch nie Yoga ausprobiert hatten, waren anschließend begeistert.


Kulinarisch wurden wir wieder bestens versorgt. Die Küche zeigte sich zudem sehr freundlich und ging sogar auf einen spontan geäußerten vegetarischen Wunsch ein. Für Erheiterung sorgte zudem ein Teilnehmer, der sich aufopferungsvoll um drei übrig gebliebene Nachspeisen kümmerte. Naja, bevor es schlecht wird...

Zwischen den Einheiten und den Mahlzeiten blieb viel Raum für persönliche Gespräche, in denen sich die Teilnehmenden über Erfahrungen, Herausforderungen und hilfreiche Tipps für den Alltag austauschen konnten.

Am Samstagabend kamen alle zu einer geselligen Runde zusammen, in der viel gelacht, erzählt und zugehört wurde. Gegen 23 Uhr zogen sich schließlich alle zufrieden und müde zurück.

Nachdem der Sonntagvormittag genauso schön begann, wie der Samstag aufhörte, wurde nach der Yogaeinheit und dem Mittagessen noch kurz die

schöne Zeit zusammen reflektiert. Alle blickten auf ein rundum gelungenes Wochenende zurück und waren dankbar, dass sie in dieser Konstellation dabei waren.

Die Rheuma-Liga Bremen dankt abschließend ganz herzlich Anita Bode! Eigentlich war sie „nur“ als Teilnehmerin dabei und plötzlich war sie Reisebegleiterin und sorgte dafür, dass vor Ort alles reibungslos lief. Sie sprang sehr kurzfristig als Ersatz für Marianne Korinth ein, die aus gesundheitlichen Gründen nicht als bewährte Reisebegleitung zur Verfügung stand. Anita kannte sich vor Ort bereits gut aus und führte die Gruppe souverän und herzlich durch das Wochenende. Wir danken ihr wirklich sehr für die „Rettung“! 

Nicole Haedecke
Organisatorin der Wochenendseminare



SAVE THE DATE

Rheuma-Info-Tag 2026

Mittwoch, den 15.04.2026

17.00-18.30 Uhr

Rotes Kreuz Krankenhaus

Thema: Seltene Erkrankungen und Fibromyalgie

Arztvorträge

Frage/Antwort-Runde

Infostand der Rheuma-Liga Bremen e.V.



EINLADUNG

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Rheuma-Liga Bremen e. V.

am Mittwoch, 10. Juni 2026 um 18.30 Uhr
im Konsul-Hackfeld-Haus (Colloquium), Birkenstraße 34, 28195 Bremen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Schatzmeisters
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl eines Rechnungsprüfers
8. Verschiedenes

Der Vorstand



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
info@rheuma-liga-bremen.de

Redaktion: Nicole Haedeker

Auflage: 5.100