

## Hilfe zur Selbsthilfe – wir bewegen mehr.



### Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

#### Mitgliederbetreuung

Mariendorfer Damm 161 a,  
12107 Berlin

Tel 030 32 290 290

Fax 030 32 290 29 39

[kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

[www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)

Anmeldung und Information zu  
»Angebote für Körper und Seele«  
sowie »Patientenschulung«:

Frau Kompa, Tel 030 32 290 29 11

Telefonische und persönliche  
Sprechzeiten:

Mo. - Fr. von 9.00-13.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich

14.00-17.00 Uhr

### Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Schirmherrin: Monika Diepgen

Präsident: Dr. Helmut Sörensen

Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

### Konto der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

Konto-Nr. 33 89 101

BLZ 100 205 00

### Spendenkonto:

Konto-Nr. 45 45

BLZ 100 205 00



# agil bleiben!



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



## Liebe Leserinnen und Leser,

»mit anderen machen die Bewegungen wieder Spaß!« – in der Gemeinschaft ist die Freude und die Gruppendynamik unter Gleichgesinnten in den Kursen für **Körper und Seele mindestens genauso wichtig wie die gesundheitsfördernden Wirkungen unserer Angebote:**

- Wohnortnahe Bewegungsbadgruppen (Wassergymnastik)
- Wohnortnahe Gelenk- und Wirbelsäulengruppen (Trockengymnastik)
- Gelenkschutzkurse (ebenfalls zur sog. »Trockengymnastik« gehörend)
- Atemtechnik, Schmerzbewältigung, Yoga, Qigong, Autogenes Training
- Kurse zur Förderung Ihrer künstlerischen Neigungen: Malen, Chorsingen, Töpfern...

**Angebote für Kinder und Jugendliche:** Tanzen, Yoga und Tauchen sollen rheumakranken Kindern helfen, Spaß an der Bewegung zu finden, wir wollen ihre Kreativität anregen und ihre Integration fördern. Deshalb sind alle Kurse auch für ihre Freunde offen.

**Monatskurse »Mit Rheuma leben-gemeinsam mit anderen« (»Patientenschulung«):** In diesem Monatskurs wird das Wissen über Ihre Erkrankung vertieft. Weitere Bausteine dieser Schulungen sind: Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten, ergänzende Methoden und der Erfahrungsaustausch untereinander (ab Seite 41)

**Als Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. profitieren Sie ganz besonders von den Angeboten:** ► regelmäßiger Austausch mit anderen rheumakranken Menschen ► in der Regel ein ehrenamtlicher Ansprechpartner (Kurssprecher) für Ihre Belange ► alle Kursleiterinnen und Kurs-

In Ihrem Kurs fehlt ein Kurssprecher? Wenn Sie diese – nicht zu schwierige – Aufgabe übernehmen möchten, melden Sie sich bei Ihrem Kursleiter oder in der Rheuma-Liga. Tel. 030 32 290 29 10

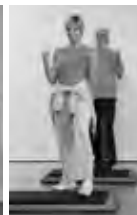
leiter verfügen meist über mehrere Qualifikationen, bilden sich regelmäßig weiter und sind in der Anleitung von Gruppen mit rheumakranken Menschen erfahren ► günstige Preise bei hoher Qualität ► regelmäßige Informationshefte (MOBIL und AGIL) ► Haftpflicht- und Unfallversicherung (auch auf dem direkten Weg zum Kurs und wieder zurück)

**Bleiben Sie »agil«.** Über aktuelle Veranstaltungen können Sie sich informieren in unserer Zeitschrift »agil«, unter [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de) oder unter [www.rheuma-tage-berlin.de](http://www.rheuma-tage-berlin.de).

Ihre Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.  
... wir bewegen mehr!

## Inhalt

Gruppengymnastik (Funktionstraining) .....	4
Wo und wie melde ich mich für alle Kurse an? .....	7
Gebührentabelle .....	10
Vorteile für Mitglieder .....	12
<b>Gruppengymnastik (Funktionstraining) .....</b>	<b>14</b>
Charlottenburg-Wilmersdorf ► S. 14   Friedrichshain-Kreuzberg ► S. 17	
Lichtenberg-Hohenschönhausen ► S. 17   Marzahn-Hellersdorf ► S. 18	
Mitte (Tiergarten, Wedding) ► S. 20   Neukölln ► S. 22   Pankow (Prenzlauer Berg, Weissensee) ► S. 24   Reinickendorf ► S. 25   Spandau ► S. 27	
Steglitz-Zehlendorf ► S. 30   Tempelhof-Schöneberg ► S. 34   Treptow-Köpenick ► S. 37	
<b>Impressum .....</b>	<b>37</b>
<b>Angebote für Körper und Seele/ Kreativkurse .....</b>	<b>38</b>
<b>Angebote für Kinder und Jugendliche .....</b>	<b>40</b>
<b>Patientenschulung .....</b>	<b>41</b>



## Gruppengymnastik – »bewegen ohne belasten«

### Mein Arzt hat mir Funktionstraining verschrieben. Was bedeutet das?

**Wir bieten Funktionstraining** als wesentlichen Bestandteil unserer Gruppengymnastik an. Alle gesetzlichen Krankenkassen, die Rentenversicherungen Berlin-Brandenburg und Bund übernehmen die Kosten für die gesamte Sachleistung »Funktionstraining« bei bestätigter ärztlicher Verordnung. Aus medizinischen Gründen hat die Rheuma-Liga nach Abstimmung mit den Krankenkassen die Dauer aller Funktionstrainingskurse verlängert, um die Wirksamkeit der Behandlung zu steigern. Diese Verlängerung umfasst u. a. Entspannungsübungen, Freies Schwimmen oder Spiele sowie Maßnahmen zur Verbesserung des Gruppenzusammenhaltes und der individuellen Betreuung.

Die Gymnastik in einer Gruppe von Gleichgesinnten motiviert, regelmäßig zu üben, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen. Austausch über den Alltag mit Rheuma ist ein wichtiger Schritt zur Selbsthilfe.

**Unsere Gruppengymnastikangebote für Warmwasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik (Funktionstraining)** wurden von Ärzten und Physiotherapeuten in Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga entwickelt, um entzündete und erkrankte Gelenke in ihren Funktionen beweglich zu halten. Menschen, deren Gelenke schmerzen, müssen sich bewegen, damit die Belastbarkeit des Muskel- und Gelenksystems gestärkt und verbessert wird.

Die Gruppengymnastik (Funktionstraining) findet in Gruppen unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeuten als Warmwassertherapie oder als Trockengymnastik statt. Die Kurse sind fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

### Was ist denn der Unterschied zwischen Trocken- gymnastik und Wassergymnastik?

Unsere Gelenk- und Wirbelsäulenangebote sind keinesfalls »trocken«. Sie sind sehr wirksam bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen. Ihre Ziele sind:

- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Muskelkraft
- ▶ Vermeidung von Fehlstellungen
- ▶ Schmerzlinderung

### Gymnastische Übungen, die in unseren Gelenk- und Wirbelsäulenkursen (Trockengymnastik)

von unseren qualifizierten Physiotherapeuten durchgeführt werden, fördern ohne zu überfordern und bewegen ohne Überbelastung. Auf gelenkschonende Art werden die Bewegungsübungen genau und gezielt durchgeführt. Eine schnelle und individuelle Korrektur der Bewegungsabläufe ist somit möglich. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und die Ausdauer gegenüber Alltagsbelastungen gestärkt. So wird insgesamt eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität erreicht.

### Das Bewegungsbad (Wassergymnastik)

ist eine Maßnahme aus dem Bereich der Physiotherapie. Der große Vorteil des Bewegungsbades ist die Auftriebskraft des Wassers. Wenn man bis zu den Schultern im Wasser steht, wiegt man nur noch 10 % des eigentlichen Körpergewichts. So kommt es zu einer wesentlichen Entlastung der Gelenke. Die unter dieser Erleichterung ausgeführten Übungen ermöglichen eine schonende Mobilisierung und die Bewegungserhaltung der Gelenke.

Die von uns angemieteten Therapiebäder sind in der Regel mindestens 30 Grad warm und auf die Ansprüche und Bedürfnisse der Rheuma-Patienten abgestimmt.

Durchgeführt wird das Bewegungstraining von hoch qualifizierten Physiotherapeuten, die mit den einzelnen Erkrankungen des Gelenk- und Bewegungsapparats vertraut sind.



Die Therapeuten nehmen regelmäßig an Fortbildungen über die neuesten medizinischen und krankengymnastischen Standards teil, sowie an einem von der Rheuma-Liga und der Universität Kiel entwickelten und zertifizierten Curriculum zum Funktionstraining.

## Was sind Gelenkschutzkurse?

Unter dem Begriff Gelenkschutz werden Maßnahmen verstanden, die Gelenke vor übermäßiger Beanspruchung, Fehl- oder Überbelastung schützen sollen. Es sind also Maßnahmen gegen mechanische Kräfte, die mitverantwortlich für Fehlstellungen und daraus resultierende Funktionseinschränkungen sind.

Es ist wichtig, die von häufigen Entzündungen betroffenen Gelenke, Sehnen und Bänder von außen nicht noch mehr als unbedingt notwendig zu belasten: was innen schwach ist, muss von außen geschützt und gestützt werden.

Gelenkschutz erreichen wir durch belastungs- und kraftsparenden Gebrauch der Gelenke, durch gezielten Einsatz von vorbeugenden Alltagshilfen sowie gelenkentlastenden Arbeitsweisen bei vielen Tätigkeiten. Betroffene mit einer chronischen Gelenkerkrankung können durch oben genannte Maßnahmen aktiv zu einem günstigeren Verlauf ihrer Krankheit beitragen und somit Schmerzen und Fehlstellungen vermeiden. Durch Beobachten ihrer täglichen Gewohnheiten und Arbeitshaltungen im Beruf und in der Freizeit können unpraktische und falsche Angewohnheiten und Belastungen vermieden werden.

Gelenkschutzkurse werden von der Krankenkasse verordnet. Ihr Arzt muss den Verordnungsvordruck für »Trockengymnastik« ausfüllen und »Gelenkschutz« notieren. Es finden dazu 3-4 Sitzungen von je 90-120 Minuten statt.

Wichtig: Gelenkschutzkurse sollen nur bei gesicherter Diagnose »Rheumatoide Arthritis« belegt werden!

*Susanne Bitzer-Munoz, Ergotherapeutin*

## Wo finde ich meine Gymnastik-Angebote?

Sie finden uns in allen Bezirken Berlins mit unseren Angeboten für Trocken- und Wassergymnastik. So können Sie ohne lange Anfahrtszeiten in der Nähe Ihres Wohnortes oder Ihres Arbeitsplatzes an der Gruppengymnastik teilnehmen.

## Wo und wie melde ich mich für alle Kurse an?

► Die Anmeldung erfolgt über unsere Beraterinnen und Berater in der Mitgliederbetreuung. Erkundigen Sie sich nach unseren Angeboten, Kursarten und freien Kursplätzen in Ihrer Nähe.

### WICHTIG:

**Auskünfte aller Art erteilen Ihnen die Mitarbeiter der Rheuma-Liga zentral in der Mitgliederbetreuung.  
Bitte nicht direkt in den Unterrichtsstätten anmelden.**



► Für bestimmte Angebote gibt es die Möglichkeit, dass Ihre Krankenkasse einen Teil der Kosten übernimmt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse oder in der Mitgliederbetreuung über diese Möglichkeit einer ärztlichen Verordnung.

► Natürlich können Sie auch gerne unsere Angebote nutzen, wenn Sie keine bestätigte Verordnung vom Arzt haben oder die Krankenkasse die Kosten nicht (mehr) übernimmt. Informationen zu unseren Konditionen erhalten Sie in der Mitgliederbetreuung und in diesem Heft.



# »Bewegen ohne Belasten« durch kompetente Therapeuten zu günstigen Preisen!



## Gruppengymnastik: Gebühren

### Für Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung (Gebühren im Monat)

	Mit bestätigter Verordnung »Funktionstraining« der gesetzlichen Kostenträger	Selbstzahler bzw. privat Krankenversicherte
Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik (Trockengymnastik)	12,- € Mitglieder: 7,- €	27,- € Mitglieder: 19,- €
Bewegungsbad (Warmwassergymnastik)	17,- € Mitglieder: 10,- €	39,- € Mitglieder: 29,- €

### Hinweise für Kursteilnehmer mit einer bestätigten ärztlichen Verordnung

Alle gesetzlichen Krankenkassen, die Rentenversicherungen Berlin-Brandenburg und Bund übernehmen die Kosten für die gesamte Sachleistung »Funktionstraining« bei bestätigter ärztlicher Verordnung. Diese beinhaltet in der Regel für die Wassergymnastik 15 Minuten und für die Trockengymnastik 30 Minuten.

Aus medizinischen Gründen hat die Rheuma-Liga nach Abstimmung mit den Krankenkassen die Dauer aller Funktionstrainingskurse um ca. zehn Minuten verlängert, um die Wirksamkeit der Behandlung zu steigern. Diese Verlängerung umfasst u. a. Entspannungsübungen, Freies Schwimmen oder Spiele sowie Maßnahmen zur Verbesserung des Gruppenzusammenhaltes und der individuellen Betreuung.

### Kursgebühren ohne Einzugsermächtigung (Gebühren pro Quartal)

	Mit bestätigter Verordnung »Funktionstraining« der gesetzlichen Kostenträger	Selbstzahler bzw. privat Krankenversicherte
	48,- € Mitglieder: 33,- €	93,- € Mitglieder: 69,- €
	63,- € Mitglieder: 42,- €	129,- € Mitglieder: 99,- €

Bei dieser Verlängerung handelt es sich um eine kostenpflichtige Mehrleistung, deren Kosten von den Krankenkassen nicht übernommen werden können. Die Höhe der Kosten ist abhängig von der Kursart, der Zahlungsart und der Mitgliedschaft in der Rheuma Liga. In den Monatsgebühren für Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung sind bereits 4,- € Einzugsrabatt enthalten.

Die Zahlung der Mehrleistung erfolgt per Lastschriftverfahren. Die Abbuchung wird am Ende des Folgemonats vorgenommen (z. B. erfolgt die Abbuchung für die Kursteilnahme im Januar Ende Februar). Bitte reichen Sie uns Ihre Einzugsermächtigung ein.

# Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von zahlreichen Vergünstigungen!



- ▶ In den Monatsgebühren für Kursteilnehmer mit Einzugsermächtigung sind 4,- € Einzugsrabatt im Monat enthalten. Bei Widerruf des Einzugs werden pro Monat 4,- € den Kursgebühren aufgeschlagen.
- ▶ Jeder Termin, der durch die Rheuma-Liga abgesagt wird, wird erstattet unter Berücksichtigung eines Höchstanspruches von 24 bzw. 48 Terminen im Halbjahr bzw. im ganzen Jahr.
- ▶ 12,- € »Reservierungsgebühr« nur für Mitglieder pro Monat pro Kurs (längstens für 3 Monate) anstelle der monatlichen Kursgebühr.
- ▶ Kündigung: mind. 4 Wochen, so dass Anfangs- und Endmonat als ein Monat berechnet werden. – Sie erhalten eine schriftliche Kündigungsbestätigung
- ▶ Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- ▶ Einbuchen ist jederzeit möglich. Für Nichtmitglieder fällt eine einmalige Einbuchungsgebühr von 15,- € pro Kurs an.

## **Rabatte für Mitglieder mit Einzugsermächtigung: Sichern Sie sich als Mitglied Ihre Rabatte – bis maximal 60 € im Jahr!**

- ▶ **Aktivrabatte:** 11 Monate zahlen – 12 Monate bewegen für alle Mitglieder. Mitglieder mit einer bestätigten Verordnung erhalten darüber hinaus einen Rabatt bei einer regelmäßigen Kursteilnahme.
- ▶ **Treue-, Mengen- und Sonderrabatt:** Mitglieder, die länger als drei Jahre einen Kurs ohne Unterbrechung besuchen, die mehrere Kurse besuchen bzw. Mitglieder mit einem ermäßigten Betrag, die im Jahr mehr als 150,- € an Kursgebühren bezahlen, erhalten unter bestimmten Voraussetzungen einen Rabatt.

Nähere Informationen über die einzelnen Rabatte und ihre jeweilige Höhe erhalten Sie im Zuge Ihrer Einbuchung. Sie finden diese auch aktuell auf unseren Internetseiten: [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de) bzw. können eingesehen oder angefragt werden; Tel: 32 290 29 10.

## **Als Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. profitieren Sie vom Solidaritätsgedanken:**

- ▶ Veranstaltungen, Seminare, Angebote für Körper und Seele, Selbsthilfegruppentreffen
- ▶ Wohnortnahe **kostenfreie Beratungsangebote:** Soziale Beratung, Rechtsberatung, Physio- und Ergotherapie
- ▶ **Interessenvertretung:** Wir kümmern uns um Ihre Interessen und ganz besonders um die rheumakranken Menschen, die es eines Tages aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr schaffen, ihre Interessen selber wahrzunehmen:

**Deutsche Rheuma-Liga Berlin... wir bewegen mehr!**

# Gruppengymnastik in den Bezirken

Bitte beachten Sie die folgenden Kennzeichnungen:

[MB] = Morbus Bechterew

[Os] = Osteoporose

[Int] = Intensivkurs

## CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.  
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

### Nova Vita Residenz Berlin GmbH

Emser Platz 5, 10179 Berlin  
► U3, U7, Bus 101, 104, 115, 249

*Aufgrund der Wassertiefe nur für Personen mit einer Körpergröße über 1,70 m geeignet.*

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 29 °C	<b>Di</b>	10.00 - 12.00	3 Kurse	Annette Hübner
	<b>Do</b>	10.00 - 12.00	3 Kurse	Sabine Hanisch

### Fitness-Reha-Center Frede

Berkaer Straße 41-42, 14199 Berlin  
► Bus 110, 186, 249, M 29, X10, 115

**NEU**

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b> (in Vorbereitung)		Termine erfragen!		
--	--	-------------------	--	--

### Schlosspark-Klinik

Heubnerweg 2, 14059 Berlin  
► Bus 309

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 32 °C	<b>Mo</b>	14.30 - 16.45	3 Kurse	K. Wegner-Grimm
	<b>Di</b>	11.00 - 13.15	3 Kurse	K. Wegner-Grimm
	<b>Mi</b>	14.30 - 16.45	3 Kurse	K. Wegner-Grimm
	<b>Fr</b>	14.30 - 16.45	3 Kurse	H.-K. Robinson
<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Di</b>	13.00 - 14.30	1 Kurs	K. Wegner-Grimm

### Berufgenossenschaften

Hildegardstraße 28, 10715 Berlin  
► U9, S41, S42, S45, S46, S47, Bus 101

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 28 °C	<b>Mo</b>	15.30 - 17.45	3 Kurse	Gabriele Kerbs
	<b>Mi</b>	13.15 - 15.30	3 Kurse	Petra Lengwenat
		15.30 - 17.00	2 Kurse	Marcus Hommer
	<b>Do</b>	16.15 - 17.00	1 Kurs	Narjes Toopchian
		17.00 - 17.45	1 Kurs	Toopchian [MB]
	<b>Fr</b>	12.30 - 15.30	4 Kurse	Brunh. Künstle
		15.30 - 16.15	1 Kurs	Radm. Scheibner
		16.15 - 17.45	2 Kurse	R. Scheibner [MB]

### Bewegungsraum Blissestraße

Blissestraße 44/Ecke Paretzer Str., 10717 Berlin  
► Bus 101

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	10.00 - 11.00	1 Kurs	Jörg Schweiger
	<b>Fr</b>	9.30 - 11.30	2 Kurse	Jörg Schweiger

### KG-Praxis Lohstötter

Theodor-Heuss-Platz 2, 14052 Berlin  
► U2, Bus 104

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	11.00 - 12.00	1 Kurs	Nina Steinke
---	-----------	---------------	--------	--------------

### Martin-Luther-Krankenhaus

Caspar-Theys-Straße 27-31, 14193 Berlin,  
► S 41, S 42, S 46, Bus 110

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Di</b>	17.00 - 20.00	4 Kurse	Caprice Marschick
--	-----------	---------------	---------	-------------------

**St.-Gertrauden-Krankenhaus**

Paretzer Straße 12, 10713 Berlin,  
 ► Bus 101, Bus 249

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 32 °C	<b>Mo</b>	17.00 - 19.15 19.15 - 21.30	3 Kurse 3 Kurse	Corinna Stoedter Karl Theves
	<b>Di</b>	9.30 - 11.00	2 Kurse	Sabine Müller
	<b>Mi</b>	17.00 - 20.45	5 Kurse	Müller-Wiesner
	<b>Do</b>	9.30 - 11.00	2 Kurse	Katja Merten

**Arno-Fuchs-Schule**

Richard-Wagner-Straße 30, 10585 Berlin  
 ► U7, U2, Bus 145

<b>Gelenk- u. Wirbel-</b> <b>säulengymnastik</b>	<b>Di</b>	18.00 - 20.00	2 Kurse	Doris Padrock
	<b>Do</b>	18.00 - 19.00	1 Kurs	Doris Padrock

**Bezirkstreffpunkt  
Charlottenburg/Wilmersdorf**

in der AOK, Zillestraße 10, 10585 Berlin,  
 ► U2

<b>Gelenk- u. Wirbel-</b> <b>säulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	10.30 - 12.30	2 Kurse	Heidrun Kranz
	<b>Do</b>	16.30 - 18.30	2 Kurse	Heidrun Kranz

**FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG**

Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.  
 Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

**Krankenhaus im Friedrichshain**

Landsberger Allee 49, 10249 Berlin  
 ► S-Bahn (Ring 41, Ring 42)

<b>Bewegungsbad,</b> chlorfrei, Wasser ca. 32 °C	<b>Di</b>	18.30 - 20.45	3 Kurse	A. Scherbel
	<b>Fr</b>	18.15 - 20.30	3 Kurse	Janine Lange

**Baerwaldbad**

Baerwaldstraße 64-67, 10961 Berlin,  
 ► Bus 140

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Fr</b>	11.00 - 13.00	4 Kurse	S. Liesegang
--	-----------	---------------	---------	--------------

**LICHTENBERG-HOHENSCHÖNHAUSEN**

Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.  
 Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

**NEU****Physiopraxis Uwe Wilms**

Alfredstraße 24, 10365 Berlin,  
 ► U5

<b>Gelenk- u. Wirbel-</b> <b>säulengymnastik</b>	<b>Di</b>	10.00 - 11.00	1 Kurs	Uwe Wilms
		16.00 - 17.00	1 Kurs	Uwe Wilms
	<b>Do</b>	10.00 - 11.00	1 Kurs	Uwe Wilms
		16.00 - 17.00	1 Kurs	Uwe Wilms

## MARZAHN-HELLERSDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

### Xenia Physiotherapie GmbH

Blumberger Damm 158, 12679 Berlin,  
► S7, Bus X54, 195

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	<b>Mo</b>	9.00 - 10.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		13.00 - 15.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		18.00 - 19.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Di</b>	18.00 - 19.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		<b>Mi</b>	9.00 - 10.00	2 Kurse
	17.00 - 19.00		4 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Do</b>	9.00 - 10.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
17.00 - 19.00		4 Kurse	Therapeut vor Ort	
<b>Fr</b>	9.00 - 10.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort	
	<b>Sa</b>	10.00 - 11.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort

### Median Klinik Hoppegarten

Rennbahnallee 107, 15366 Dahlwitz-Hoppegarten, ► S5, Bus 942

Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C	<b>Mo</b>	17.00 - 17.45	1 Kurs	Therapeut vor Ort
-----------------------------------	-----------	---------------	--------	-------------------

### Reha-Zentrum

Allee der Kosmonauten 33a, 12681 Berlin,  
► Tram M8, M17, 18, 27

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	<b>Do</b>	16.30 - 19.30	4 Kurse	Jenny Manger
----------------------------------	-----------	---------------	---------	--------------

### Praxis Theuerkauf

Hönower Straße 70, 12623 Berlin,  
► S5, Bus 195, 197, 395, 389, Tram 62

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	<b>Di</b>	12.30 - 13.30	1 Kurs	Tordis Theuerkauf
	<b>Mi</b>	18.30 - 19.30	1 Kurs	Tordis Theuerkauf

### Unfallkrankenhaus Marzahn

Warener Straße 7, 12683 Berlin,  
► Bus X69, 154

Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C	<b>Di</b>	14.00 - 15.30	3 Kurse	Katarina Hepp
		15.30 - 20.45	6 Kurse	Janine Lange
	<b>Mi</b>	17.00 - 20.00	4 Kurse	Janine Lange

### Xenia Gesundheits- und Fitness GmbH

Etkar-André-Straße 8, 12619 Berlin,  
► U5, Bus 197

Bewegungsbad, Wasser ca. 33 °C	<b>Di</b>	11.00 - 13.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		18.30 - 20.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Do</b>	11.00 - 13.00	4 Kurse	Therapeut vor Ort
		18.30 - 20.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort

### Frauenzentrum Mathilde

Stollberger Straße 55, 12627 Berlin,  
► U5, Tram M8

Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik	<b>Mo</b>	10.00 - 11.00	1 Kurs	Sabine Schäfer
----------------------------------	-----------	---------------	--------	----------------



MEDIAN KLINIK HOPPEGARTEN

## MITTE (TIERGARTEN, WEDDING)



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

### Charité, Rheumatologische Tagesklinik

Luisenstraße 13, 10117 Berlin 3. Ebene,  
► Bus 147

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	17.00 - 19.00	2 Kurse	Andreas Rosky
<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C</b>	<b>Fr</b>	16.45 - 18.15	2 Kurse	Oliver Roestel

### Zentrum f. ambulante Rehabilitation

Gartenstraße 5, 10115 Berlin,  
► S1, S2, S25, Bus 245, S47, 240

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Mo</b>	7.15 - 8.15	2 Kurse	F. Spannaus
	<b>Di</b>	7.15 - 8.15	2 Kurse	F. Spannaus
	<b>Mi</b>	7.15 - 8.15	2 Kurse	Rocco Niquet
		19.45 - 21.15	3 Kurse	Beatrix Braucht
	<b>Do</b>	7.15 - 8.15	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	<b>Fr</b>	7.15 - 8.15	2 Kurse	Rocco Niquet
19.45 - 21.15		3 Kurse	Caprice Narschik	

behindertengerecht

### Kombibad

(Eingang Ungarnstr.) Seestraße 80, 13347 Berlin,  
► Bus 237, Tram M13, 50

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C</b>	<b>Mo</b>	13.30 - 15.00	2 Kurse	Heidrun Kranz
	<b>Di</b>	15.00 - 16.30	2 Kurse	Müller-Wiesner
	<b>Mi</b>	12.30 - 14.00	2 Kurse	Elke Wulf

### Mobile

Adolfstraße 12, 13347 Berlin,  
► U6, S41, S42, S45, S46, S47, Bus M27, 247

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	11.30 - 13.30	2Kurse*	U. Gabriel-Neutzler
---	-----------	---------------	---------	---------------------

\*1 Kurs Hockergymnastik

### Bundeswehr-Krankenhaus

Scharnhorststraße 13, 10115 Berlin,  
► Bus 120

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C</b>	<b>Mo</b>	11.00 - 12.30	2 Kurse	Irene Hohl
	<b>Do</b>	11.00 - 12.30	2 Kurse	Irene Hohl



## NEUKÖLLN



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Achtung:  
zum Teil in den Ferien  
geschlossen!

**A.-Leber-Berufsbildungswerk**

Paster-Behrens-Straße 88, 12359 Berlin,  
► Bus M46

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 28 °C	<b>Fr</b>	17.00 - 19.15	3 Kurse	Brunhilde Künstle

**Ida-Wolff-Haus**

Juchaczweg 21, 12351 Berlin, ► Bus M46)

*Aufgrund der Wassertiefe nur für Personen mit  
einer Körpergröße über 1,70 m geeignet.*

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Di</b>	16.00 - 18.45	3 Kurse	Wiebke Ziehn
	<b>Mi</b>	14.15 - 16.30	3 Kurse	Martin Blume
	<b>Fr</b>	16.00 - 17.45	2 Kurse	C. Morgenroth

**Aquamobile  
(Vereinigung für Jugendhilfe)**

Kindergarten Haus 2, Parchimer Allee 2-8, 12359  
Berlin, ► Bus M46, 171, 181

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	15.00 - 17.00	2 Kurse	Martin Blume

**Seniorenheim am Lietzensee**

Haus Rixdorf, Praxis M. Karl, Delbrückstraße 25,  
12051 Berlin, ► Bus M44, 277

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 32 °C	<b>Mo</b>	15.00 - 16.30	2 Kurse	Matthias Karl
	<b>Di</b>	10.00 - 12.00	3 Kurse	Matthias Karl
		14.30 - 15.15	1 Kurs	Matthias Karl
	<b>Mi</b>	14.00 - 14.45	1 Kurs	Matthias Karl
		16.00 - 16.45	1 Kurs	Matthias Karl
<b>Do</b>	16.00 - 17.30	2 Kurse	Matthias Karl	

NEU

**Evangelische Kirchengemeinde  
Neu-Buckow**

Marienfelder Chaussee 66-72 (Ecke Quartzweg),  
12349 Berlin, ► Bus X11, M11, 179

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Di</b>	16.00 - 19.00	3 Kurse	M. Kusmierczak

NEU

**Gemeinschaftshaus Gropiusstadt**

Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin,  
► U7, Bus X11, M11, 172, 173

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	16.00 - 18.00	2 Kurse	Petra Lengwenat

**Evangelische Brüdergemeinde**

(Kleiner Gemeindesaal) Kirchgasse 14/17,  
12043 Berlin, ► Bus M44, 247

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Do</b>	16.30 - 18.30	2 Kurse	C. Morgenroth

**Therapiezentrum Rohner**

im Haus des Älteren Bürgers, Werbellin-  
straße 42, 12053 Berlin, ► Bus 104, 365

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Mo</b>	11.00 - 13.00	3 Kurse	Martin Blume
		14.20 - 17.00	4 Kurse	Matthias Karl
	<b>Di</b>	8.00 - 10.00	3 Kurse	Matthias Karl
		16.00 - 19.00	4 Kurse	Martin Blume
	<b>Mi</b>	15.00 - 20.15	7 Kurse	Katja Merten
	<b>Do</b>	15.00 - 19.15	4 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Fr</b>	15.30 - 20.30	5 Kurse	Matthias Karl



THERAPIEZENTRUM ROHNER

## PANKOW (PRENZL. BERG, WEISSESEE)



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

**NEU**

### Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin,  
► S2, Bus 155, 250, 255, M27, Tram M1

#### Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik

<b>Do</b>	14.00 - 16.00	2 Kurse	Ilse Röhl
-----------	---------------	---------	-----------

### Rheumaklinik Berlin-Buch, Haus 201

Karower Straße 11, 13125 Berlin,  
► S2, Bus 251, 891, 892, 893, 899

#### Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C

<b>Mo</b>	11.00 - 12.30	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	15.00 - 15.30	1 Kurse	Therapeut vor Ort
<b>Di</b>	11.00 - 12.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	18.00 - 18.30	1 Kurs	Therapeut vor Ort
<b>Fr</b>	11.00 - 11.30	1 Kurse	Therapeut vor Ort

### Bewegungsbad Aquamarina

Neumannstraße 98 B, 13189 Berlin,  
► Bus 250

#### Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C

<b>Di</b>	10.00 - 12.00	3 Kurse	Janine Lange
-----------	---------------	---------	--------------

### Parkklinik Weißensee

Schönstraße 80, 13086 Berlin,  
► Bus 158, 255

#### Trockengymnastik

<b>Di</b>	17.00 - 18.00	1 Kurs	Gerhild Martin
-----------	---------------	--------	----------------

#### Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C

<b>Di</b>	16.30 - 18.00	2 Kurse	Irene Hohl	
	<b>Do</b>	16.30 - 18.00	2 Kurse	S. El-Bohaisi
		19.30 - 22.00	3 Kurse	Gerhild Martin

### Jugend-, Kultur- und Nachbarschaftsheim

Tollerstraße 31, 13158 Berlin,  
► Bus 155

#### Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik

<b>Fr</b>	9.30 - 11.30	2 Kurse	Frauke Keller
-----------	--------------	---------	---------------

### Reha Tagesklinik Pankow

Hadlichstraße 19, 13187 Berlin,  
► Bus M27

#### Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik

<b>Mo</b>	17.00 - 18.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	<b>Do</b>	9.00 - 10.00	1 Kurs



RHEUMAKLINIK BERLIN-BUCH

## REINICKENDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

Achtung:  
zum Teil in den Ferien geschlossen!

### Toulouse-Lautrec-Schule

Miraustraße 120, 13509 Berlin,  
► Bus 124

#### Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C

<b>Fr</b>	14.45 - 16.00	2 Kurse	Beatrixe Brandt
-----------	---------------	---------	-----------------

**Kurbad Friedeshöhe**

Sigismundkorso 68-70, 13465 Berlin,  
► Bus 120, 125

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Mo</b>	13.00 - 15.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Di</b>	14.45 - 16.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Mi</b>	11.30 - 13.30	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Do</b>	13.00 - 15.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Fr</b>	13.30 - 15.30	3 Kurse	Therapeut vor Ort

derzeit  
geschlossen!

**Diakonie-Zentrum**

An der Wildbahn 125, 13503 Berlin,  
► Bus 124

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	16.30 - 17.30	1 Kurs	Irene Hohl
	<b>Do</b>	16.00 - 18.00	2 Kurse	Frauke Keller
<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 32 °C	<b>Mo</b>	15.00 - 18.45	5 Kurse	Manfred Hoppe
		18.45 - 20.15	2 Kurse	Frauke Keller
	<b>Mi</b>	15.00 - 16.30	2 Kurse	Irene Hohl
		17.15 - 18.45	2 Kurse	Irene Hohl
<b>Do</b>	18.00 - 21.00	4 Kurse	Frauke Keller	

**Humboldt-Krankenhaus**

Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, Örtl. Bereich  
Borsigwald, ► Bus 325

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Fr</b>	17.00 - 19.00	2 Kurse	Isolde Kraus
	<b>Mo</b>	19.30 - 21.00	2 Kurse	Petra Lengwenat
<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 32 °C	<b>Fr</b>	17.15 - 21.00	5 Kurse	K. Wegner-Grimm

**Medical Park Berlin Humboldtmühle**

An der Mühle 2-9, 13507 Berlin,  
► U6, Bus 124, 133, 222

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 32 °C	<b>Mo</b>	16.00 - 19.30	4 Kurse	Wiebke Ziehn
	<b>Di</b>	16.30 - 19.30	4 Kurse	Brunhilde Künstle
	<b>Mi</b>	16.30 - 18.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	<b>Do</b>	16.30 - 18.00	2 Kurse	Petra Lengwenat

**NEU****Bewegungsbad Hermsdorf  
im Elisabethenstift**

Berliner Straße 118, 13467 Berlin,  
► S1, Bus 120

<b>Bewegungsbad</b>	<b>Mo</b>	13.30 - 16.30	4 Kurse	Isolde Kraus
	<b>Di</b>	13.30 - 15.00	2 Kurse	Frauke Keller
	<b>Mi</b>	13.30 - 16.30	4 Kurse	Isolde Kraus
	<b>Do</b>	12.45 - 15.00	3 Kurse	Frauke Keller
	<b>Fr</b>	14.00 - 18.00	6 Kurse	Frauke Keller

**NEU****Sauna am Pfingstberg**

Am Pfingstberg 32, 13465 Berlin,  
► S1 und Bus 326; U6 und Bus 125; Bus 326

<b>Bewegungsbad</b>	<b>Fr</b>	8.00 - 12.00	6 Kurse	Therapeut vor Ort
---------------------	-----------	--------------	---------	-------------------

**SPANDAU**

Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder  
► Angebote für Körper und Seele.  
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

**Gesundheitsamt Spandau**

Im Spektefeld 35, 13597 Berlin,  
► Bus M37, 131

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	16.00 - 18.00	2 Kurse	Heike Bardella
---	-----------	---------------	---------	----------------

**Median Klinik Berlin -Kladow**

Kladower Damm 223, 14089 Berlin,  
► Bus X34, 134

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 31 °C	<b>Mo</b>	16.15 - 19.15	4 Kurse	B. Künstle
	<b>Mi</b>	16.15 - 19.15	4 Kurse	B. Künstle

**Turnhalle der AOK Berlin**

Geschäftsstelle 8, Galenstraße 10, 13597 Berlin,  
 ► U7, S5, S75, Bus X33, M32, M37, 130, 134, 135,  
 136, 145, 236, 237, 337, 638, 639, 671

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	9.30 - 11.30	2 Kurse	Mojca Kohnbrück
	<b>Di</b>	18.00 - 20.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	<b>Do</b>	9.30 - 10.30	1 Kurs	Beatrixe Brandt

**Kurbad am Pichelsee**

Am Pichelsee 5, 13595 Berlin  
 ► Bus 149

*Aufgrund der Wassertiefe nur für Personen mit  
 einer Körpergröße über 1,70 m geeignet.*

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C</b>	<b>Mo</b>	8.00 - 10.15	3 Kurse	Petra Langen
	<b>Di</b>	8.00 - 10.15	3 Kurse	Petra Langen
	<b>Mi</b>	8.00 - 10.15	3 Kurse	Petra Lengwenat
	<b>Do</b>	8.00 - 10.15	3 Kurse	Simone Nordmann

**Krankenhaus Spandau**

Neue Bergstraße 6, 13578 Berlin, Örtlicher  
 Bereich Lynarstraße, ► Bus 136, 236, Bus 145, 671

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Mi</b>	17.00 - 21.30	6 Kurse	Claudia Theves
	<b>Do</b>	16.45 - 19.45	4 Kurse	Heidje Heuer

**Evangelisches Johannesstift  
Haus Wichern**

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin,  
 ► Bus 671

*Bitte Bademantel mitbringen!*

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C</b>	<b>Mo</b>	13.30 - 15.30	3 Kurse	B. Künstle
	<b>Mi</b>	11.30 - 19.00	11 Kurse	G. Hashimoto

**Mauerritze**

Mauerstraße 6, 13597 Berlin,  
 ► U7, S5, S75, Bus X33, M32, M37, 130, 134, 135,  
 136, 145, 236, 237, 337, 638, 639, 671

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Di</b>	12.30 - 13.30	1 Kurs	B. Künstle
---	-----------	---------------	--------	------------

**Katharinenhof in Falkenhöh**

Von-Suttner-Straße 1, 14612 Falkensee,  
 ► Bus 137

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Mo</b>	8.30 - 9.15 12.00 - 12.45	1 Kurs 1 Kurs	Therapeut vor Ort Therapeut vor Ort
	<b>Di</b>	17.00 - 17.45	1 Kurs	Therapeut vor Ort

**Evangelisches Waldkrankenhaus**

Stadtrandstraße 555-561, 13589 Berlin,  
 ► Bus 130, M 37

<b>Gelenk- u. Wirbel- säulengymnastik</b>	<b>Di</b>	18.00 - 20.00	2 Kurse	Miriam Stieler
<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C</b>	<b>Di</b>	15.30 - 20.45	7 Kurse	Heike Bardella
	<b>Mi</b>	17.30 - 19.00	2 Kurse	Miriam Stieler
	<b>Do</b>	15.30 - 18.30	4 Kurse	Miriam Stieler
	<b>Fr</b>	15.30 - 17.45 17.45 - 18.30 18.30 - 20.00	3 Kurse 1 Kurs 2 Kurse	Petra Lengwenat P. Lengwenat [MB] Petra Lengwenat

**Seniorenheim am Spandauersee  
Uferpalais**

Brauereihof 19, 13585 Berlin,  
 ► Bus 136, 236

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Mo</b>	18.45 - 20.15	2 Kurse	Christian Sommer
	<b>Do</b>	16.45 - 19.00	3 Kurse	Christian Sommer
	<b>Fr</b>	13.30 - 15.45	3 Kurse	Claudia Theves



## STEGLITZ-ZEHLENDORF



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.  
Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

### Bezirkstreffpunkt Steglitz-Zehlendorf (»ZIRP«)

Schützenstraße 52, 12165 Berlin,  
► S1, Bus X83, M82, 282

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Di</b>	10.00 - 12.00	2 Kurse	Jörg Schweiger
	<b>Mi</b>	14.30 - 15.30	1 Kurs	R. Scheibner
	<b>Fr</b>	16.00 - 18.00	2 Kurse	Birgid Tandon

### »astral« im St.-Marien-Krankenhaus

Gallwitzallee 123-143, 12249 Berlin,  
► Bus M82

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C</b>	<b>Di</b>	13.00 - 15.30	5 Kurse	Peter Holwas
	<b>Do</b>	14.00 - 20.00	8 Kurse	Martin Blume
		20.00 - 21.30	2 Kurse	Peter Holwas
	<b>Fr</b>	14.00 - 15.30	2 Kurse	Deniz Weigel
		15.30 - 21.30	6 Kurse	Peter Holwas

### Ev. Markus-Gemeinde

Gravelottestraße 9, 12167 Berlin  
► Bus X83, M82, 181, 186, 282, 283, 380

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Di</b>	16.00 - 17.00	1 Kurs	Brigitte Gruber
		17.00 - 19.00	2 Kurse	Kerstin Schneider

### Ev. Markus-Gemeinde

Albrechtstraße 81 a, 12167 Berlin  
► Bus X83, M82, 181, 186, 282, 283, 380

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	9.00 - 12.00	3 Kurse	Ingrid Lehmann
---	-----------	--------------	---------	----------------

### Vitaworxx

Ferdinandstraße 31-35, 12209 Berlin,  
► S25, Bus X11, M11, 117, 184, 284, 380

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Mo</b>	8.00 - 9.30	2 Kurse	Müller-Wiesner
	<b>Do</b>	11.15 - 14.15	4 Kurse	Müller-Wiesner
	<b>Fr</b>	10.00 - 12.15	3 Kurse	Bärbel Friedrich
		14.45 - 16.15	2 Kurse	Müller-Wiesner
	<b>Sa</b>	7.00 - 9.00	3 Kurse	Patricia Diesing
	<b>So</b>	7.00 - 9.30	2 Kurse	Müller-Wiesner

### Theodor-Wenzel-Werk

(Waldhausklinik), Potsdamer Chaussee 70, 14129 Berlin, ► Bus 118

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	16.00 - 17.00	1 Kurs	Holst-Schmaller
		17.00 - 18.00	1 Kurs	Holst-Schmaller [MB]
		18.00 - 20.00	2 Kurse	Britt Buchmann
	<b>Do</b>	16.00 - 18.00	2 Kurse	Monica. Pfeffer
	18.00 - 19.00	1 Kurs	Antje Vieth	
<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C</b>	<b>Mi</b>	15.00 - 18.45	5 Kurse	Britt Buchmann
	<b>Do</b>	15.00 - 18.45	5 Kurse	Annett Boukhelf
	<b>Fr</b>	15.00 - 18.00	4 Kurse	Margund Almers

### Ev. Hubertus-Krankenhaus

Spanische Allee 10 - 14, 14129 Berlin,  
► Bus 112

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Di</b>	9.45 - 11.45	3 Kurse	Daniel Decker
		18.15 - 19.45	3 Kurse	Elain Frenzel
	<b>Mi</b>	18.15 - 19.45	3 Kurse	Bianca Ziegler
	<b>Do</b>	8.45 - 10.45	3 Kurse	S. Deppermann
	<b>Fr</b>	17.15 - 20.15	6 Kurse	Daniel Decker

### Fichteneck Sauna

Grunewaldstraße 14a, 12165 Berlin,  
► Bus X83

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 31 °C</b>	<b>Mo</b>	8.00 - 9.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Di</b>	13.00 - 14.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Mi</b>	13.00 - 15.00	3 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Do</b>	8.45 - 9.45	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Fr</b>	8.00 - 9.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
		13.00 - 14.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort

**Physiotherapie Praxis Liesegang**

Siemensstraße 72, 12247 Berlin,  
 ► Bus M82, 283, 181

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	10.00 - 11.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	<b>Di</b>	15.00 - 17.00	2 Kurse	Therapeut vor Ort
	<b>Mi</b>	10.00 - 11.00	1 Kurs	Therapeut vor Ort

**Ballett- und Gymnastikschule**

Lindenthaler Allee 11, 14163 Berlin,  
 ► S1, Bus 118, 629

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	10.30 - 11.30	1 Kurs	Petra Mertens
---	-----------	---------------	--------	---------------

**Reha-Klinik Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund**

Lichterfelder Allee 55, 14513 Teltow ► Bus 117

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 28 °C</b>	<b>Do</b>	11.30 - 13.00	2 Kurse	Regina Fischer
---------------------------------------	-----------	---------------	---------	----------------

**Ev. Krankenhaus Waldfriede**

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin,  
 ► U3, Bus 118, 184, 629

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	11.00 - 14.00	3 Kurse	Holst-Schmaller
---	-----------	---------------	---------	-----------------

**Krankenhaus Bethel**

Promenadenstraße 3-5, 12207 Berlin,  
 ► S26, Bus X11, M11, 117, 184, 284, 621

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	16.30 - 18.30	2 Kurse	Monica Pfeffer
	<b>Di</b>	16.30 - 18.30	2 Kurse	Monica Pfeffer [Os]
	<b>Do</b>	16.00 - 18.30	3 Kurse	Peter Holwas
<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Mo</b>	16.30 - 19.30	4 Kurse	Müller-Wiesner
	<b>Di</b>	16.30 - 20.15	5 Kurse	R Scheibner
	<b>Mi</b>	16.30 - 18.45	3 Kurse	Wiebke Ziehn
		18.45 - 19.30	1 Kurs	W. Ziehn [MB]
		19.30 - 20.15	1 Kurs	Wiebke Ziehn
	<b>Do</b>	16.30 - 18.45	3 Kurse	Hannelore Rother
		18.45 - 21.00	3 Kurse	Peter Holwas
	<b>Fr</b>	14.30 - 16.45	3 Kurse	Susann Koser
16.45 - 19.00		3 Kurse	Gabriele Lange	

**Immanuel-Krankenhaus**

Königstraße 63, 14109 Berlin,  
 ► Bus 114, 118, 218, 316, 318

*Achtung: vor 16.00 Uhr Zutritt nicht gestattet!*

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Di</b>	17.00 - 19.00	2 Kurse	Holst-Schmaller
	<b>Mi</b>	17.00 - 19.00	2 Kurse	I. Lehmann [Os]
	<b>Do</b>	17.00 - 19.00	2 Kurse	Sabine Hanisch
<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 32 °C</b>	<b>Mo</b>	16.00 - 19.45	5 Kurse	G. Hashimoto
	<b>Di</b>	16.00 - 20.30	6 Kurse	Petra Mertens
	<b>Mi</b>	16.00 - 19.45	5 Kurse	Gabriele Kerbs
	<b>Do</b>	16.00 - 19.45	5 Kurse	Chr. Srama-Bieder
		16.00 - 16.45	1 Kurs	Trzepalkowski [Os]
	<b>Fr</b>	16.45 - 19.45	4 Kurse	E. Trzepalkowski

**Kita Frobenstraße**

Frobenstraße 75, 12247 Berlin,  
 ► Bus M82

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Di</b>	16.30 - 18.30	2 Kurse	Martina Hodes
	<b>Do</b>	16.30 - 18.30	2 Kurse	R. Scheibner

**Physiotherapie Liesegang im Rosenhof Zehlendorf**

Winfriedstraße 2-6, 14169 Berlin,  
 ► S1, Bus M48, 101, 184

*Badekappe erforderlich*

<b>Bewegungsbad, Wasser ca. 30 °C</b>	<b>Di</b>	16.00 - 18.15	3 Kurse	Sylke Liesegang
		19.00 - 19.45	2 Kurse	Sylke Liesegang
	<b>Do</b>	10.00 - 11.30	2 Kurse	Sylke Liesegang
<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Di</b>	18.00 - 19.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
	<b>Do</b>	11.00 - 12.00	1 Kurs	Sylke Liesegang



## TEMPELHOF-SCHÖNEBERG



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder ► Angebote für Körper und Seele.

Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

### St. Joseph-Krankenhaus

(Haupteingang) Wüsthoffstraße 15, 12101 Berlin,  
► Bus 140, 184

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Di</b>	13.45 - 17.45	3 Kurse 3 Kurse	Gabi Lange Anja Thiede
--	-----------	---------------	--------------------	---------------------------

### Lore-Lipschitz-Haus

Horstwalder Straße 11-19, 12307 Berlin,  
► Bus 175, 275

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Mo</b>	13.30 - 16.30 16.30 - 18.45	4 Kurse 3 Kurse	Britt Buchmann Bernd Eckstein
	<b>Di</b>	15.30 - 18.30	4 Kurse	Sabine Hanisch
	<b>Mi</b>	14.00 - 18.30	6 Kurse	Bernd Eckstein
	<b>Fr</b>	13.15 - 18.30	7 Kurse	Jana Steinbring
	<b>Sa</b>	9.00 - 11.15	3 Kurse	Bernd Eckstein

### Auguste-Viktoria-Krankenhaus

Rubensstraße 125, 12157 Berlin,  
Örtlicher Bereich Rubensstraße/Haus 36,  
► Bus 187

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Fr</b>	17.00 - 20.45	6 Kurse	Ina Reinecke
	<b>Sa</b>	8.00 - 11.00	4 Kurse	D. Teichmann
		15.30 - 17.45	3 Kurse	Christiane Hecker

### DRK Krankenhaus Mariendorf

(ehemals Mark Brandenburg-Klinik)

Britzer Straße 91, 12109 Berlin, ► Bus 181, 277

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	16.00 - 19.00	3 Kurse	A. Marquardt
	<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 28-31 °C	<b>Mo</b>	15.45 - 18.00	3 Kurse
	<b>Di</b>	16.00 - 20.30	6 Kurse	Petra Lengwenat
	<b>Mi</b>	15.45 - 18.00	3 Kurse	Antje Kirchner
		18.00 - 20.15	3 Kurse	Ruth Becker
	<b>Fr</b>	15.00 - 17.30	3 Kurse	Sabine Hanisch
		17.30 - 19.45	3 Kurse	Manuela Ficks
	<b>Sa</b>	9.30 - 14.00	6 Kurse	Ingeborg Hopp

### Physiotherapie Liesegang im Rosenhof Mariendorf

Kruckenbergsstraße 1, 12107 Berlin,  
► Bus M76, 179

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Mo</b>	19.00 - 19.45	1 Kurs	Sylke Liesegang
	<b>Di</b>	16.00 - 18.15	3 Kurse	Sylke Liesegang
	<b>Do</b>	10.00 - 11.30	2 Kurse	Sylke Liesegang



ROSENHOF MARIENDORF

NEU

### Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin, 3. Etage  
 ► U6, Bus M76, M77, X76, 179, 181, 277

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	10.00 - 12.00	2 Kurse	Sylke Liesegang
	<b>Di</b>	17.00 - 19.00	2 Kurse	Sylke Liesegang
	<b>Mi</b>	10.00 - 11.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
		16.00 - 19.00	3 Kurse	A. Marquardt
	<b>Do</b>	11.00 - 12.00	1 Kurs	Sylke Liesegang
17.00 - 18.00		1 Kurs	Kerstin Schneider	
<b>Fr</b>	12.15 - 15.15	3 Kurse	S. Halstenberg	

### Bewegungsbad Marienfelde

Im Kloster »Vom Guten Hirten«, Eingang B,  
 Malteserstraße 171 b, 12277 Berlin,  
 ► Bus X83, M11, M77, 112, 710, 711

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 30 °C	<b>Mi</b>	19.30 - 21.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
	<b>Fr</b>	8.00 - 10.00	3 Kurse	C. Müller-Wiesner
		18.30 - 20.00	2 Kurse	Ingeborg Hopp
<b>Do</b>	14.00 - 15.00	2 Kurse	S. Getschmann	



## Impressum

**agil bleiben!** ist das Kursprogramm der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. | **Redaktion:** Nora Kompa, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin  
 | **Kontakt:** kurse@rheuma-liga-berlin.de, Tel. 32 290 29 10 | **Ausgabe:** 5. Auflage (2011) | **Gestaltung:** artfolio@versanet.de **Litho und Druck:** Druckerei Westkreuz, Berlin  
 | **Redaktionsschluss:** 1.7.2011.

## TREPTOW-KÖPENICK



Sie finden in Ihrem Bezirk über die Gruppengymnastik hinaus folgende Angebote der Rheuma-Liga: ► Wohnortnahe Beratung, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ► Patientenschulungsprogramme für verschiedene Krankheitsbilder  
 ► Angebote für Körper und Seele.  
 Rufen Sie uns an: Tel. 030 32 290 290

### Krankenhaus Köpenick

Salvador-Allende-Allee 2-8, 12559 Berlin,  
 ► Bus X69, M69, 167, 269

<b>Bewegungsbad,</b> Wasser ca. 29 °C	<b>Mo</b>	17.45 - 20.00	3 Kurse	Katarina Hepp
	<b>Mi</b>	17.45 - 20.00	3 Kurse	Katarina Hepp
	<b>Fr</b>	15.30 - 17.45	3 Kurse	Antje Vieth

NEU

### Physiotherapie Praxis Schauer

Sterndamm 9, 12487 Berlin,  
 ► S45, S46, S47, S8, S85, S9, Tram M17, 21, 63, 67,  
 Bus X11, 160, 166, 167, 265

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mo</b>	11.30 - 12.30	1 Kurs	Therapeut vor Ort
	<b>Di</b>	10.30 - 11.30	1 Kurs	Therapeut vor Ort

NEU

### Fitness-Reha-Center Frede

Dörpfeldstraße 27-29, 12489 Berlin,  
 ► Bus S 8, 9, 45, 46, 85, Bus 162, 164, 260,  
 Tram 60, 61

<b>Bewegungsbad,</b> in Vorbereitung	<b>Mo</b>	11.00 - 15.00	3 Kurse	n.n.
	<b>Di</b>	13.00 - 15.00	3 Kurse	n.n.
	<b>Mi</b>	18.00 - 20.00	3 Kurse	n.n.

NEU

### Gesundheitssport Vital e.V.

Wilhelminenhofstraße 45 a, 12459 Berlin,  
 ► Tram 27, 63, 67

<b>Gelenk- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Mi</b>	15.00 - 16.00	1 Kurs	n.n.
---	-----------	---------------	--------	------

# Angebote für Körper und Seele/Kreativkurse



**Erläuterungen zu den einzelnen Kursen und Terminen finden Sie in unserer Broschüre. Einfach anfordern bei Frau Kompa, Tel. 030 32 290 29 11.**

## Autogenes Training

Haben Sie schon einmal bewusst entspannt? Wenn Sie sagen, das hat mir nichts gebracht oder ich lerne das nicht, dann sollten Sie einen neuen Versuch wagen und sich zum Autogenen Training anmelden. Wir haben zum Erlernen und Üben optimale Bedingungen. Wir werden versuchen, die Entspannung zu finden, die bei Ihnen wirkt und Ihnen weiter hilft. **Ziel:** Den persönlichen Weg zur Entspannung finden

### ► STEGLITZ

**Dozentin:** Dipl.-Psych. Christine Rosinsky-Stöckmann  
**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin  
**Termin:** nach Vereinbarung

## Schmerzbewältigung

Sicher haben Sie Ihre individuellen Erfahrungen mit den chronischen Schmerzen. Sie erleben sie als quälend und beeinträchtigend. In diesem Kurs schauen wir uns das Schmerzgeschehen an und versuchen, Wege für Sie und mit Ihnen zu finden, die Schmerzen geringer zu erleben und besser damit zurecht zu kommen. Sie werden einen inneren Dialog mit Ihrem Selbst aufnehmen und staunend erleben, wie Sie sich günstig beeinflussen können, so dass am Ende (wenigstens ab und zu) der Schmerz nicht Sie beherrscht, sondern Sie den Schmerz. **Ziel:** Reduktion von Schmerzen

### ► STEGLITZ

**Dozentin:** Dipl.-Psych. Christine Rosinsky-Stöckmann  
**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin  
**Termin:** nach Vereinbarung

### ► TEMPELHOF

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt City West, Praxis Darrelmann, Nürnberger Str. 14-15, 10789 Berlin

**Ort:** Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

### ► MITTE

**Ort:** Rheuma-Liga Treffpunkt Charite, Luisenstr. 13, 10117 Berlin

### ► CHARLOTTENBURG

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf,, Zillestr. 10 (Untergeschoss AOK), 10285 Berlin

## Das muss ich bei Angeboten für Körper und Seele beachten:

Bei diesen Angeboten handelt es sich um Kurse, die in der Regel zwischen 10 und 20 Terminen im Halbjahr umfassen. Die Gebühren pro Termin liegen zwischen 6,- und 8,- €, zuzüglich einer Einbuchungsgebühr von 36,- €. Diese entfällt bei

Mitgliedern.

Persönliche Beratung: Frau Kompa, Tel. 030 32 290 29 11.

## Was ist zu tun?

- ① Sie melden sich telefonisch bei der Mitgliederbetreuung zu einem Kurs Ihrer Wahl an.
- ② Sie erhalten eine Rechnung über die Kursgebühren.
- ③ Sie haben die Möglichkeit zu einer Probestunde. Danach teilen Sie uns mit, ob Sie an dem Kurs teilnehmen oder nicht.
- ④ Sie bezahlen die Kursgebühren innerhalb der kommenden 4 Wochen oder entscheiden sich für das bequeme Einzugsverfahren.
- ⑤ Eine Erstattung von Kursgebühren ist nur bei einer Absage von Terminen durch die Rheuma-Liga möglich.
- ⑥ Sie können dem Therapeuten am Ende des Kurses mitteilen, dass Sie im Folgekurs weitermachen möchten – dann erledigen wir für Sie die Einbuchung.

**Hinweis:** Einige Angebote werden von Therapeuten durchgeführt, die von einigen Krankenkassen als Dozenten für Präventionskurse anerkannt sind. Sie können bei Ihrer Krankenkassen (nicht AOK-Mitglieder) anfragen, ob diese Ihnen einen Zuschuss zur Kursgebühr im Sinne des § 20 SGB V gewährt.

## Bewegung und Kreativität für rheumakranke Kinder und ihre Freunde



**Erläuterungen zu den einzelnen Kursen und Terminen finden Sie in unserer Broschüre. Einfach anfordern: Tel. 030 32 290 29 10.**

### Wir bewegen mehr...

Etwa 16.000 Kinder und Jugendliche erkranken allein in Deutschland jährlich an einer rheumatischen Erkrankung. In Berlin leiden mehr als 1000 Kinder und Jugendliche an einer der über 20 verschiedenen rheumatischen Erkrankungen im Kindes und Jugendalter. Schmerzen, eine stark eingeschränkte Beweglichkeit, das Mitbetroffensein von inneren Organen, Kleinwüchsigkeit und die Nebenwirkungen von Medikamenten beeinträchtigen das Leben der betroffenen Kinder und Jugendlichen.

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bietet Tanzkurse, Tauchkurse, Yoga, Aqua- Fitness-Kurse sowie Reit- und Kletterkurse\* für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen und ihre Freunde an.

- ▶ Freude an der Bewegung
- ▶ Kreativität
- ▶ und das gemeinsame Erleben mit ihren Freunden werden in den Kursen vermittelt.

\*Diese Kurse finden in Kooperation mit dem physiotherapeutischen Zentrum des SPZ Charité Campus Virchow unter der Leitung von Ruth Suhr statt.

## Mit Rheuma leben – gemeinsam mit anderen (Patientenschulung)



### Wissen Sie, was Ihr Laborzettel aussagt?

- ▶ Machen Ihnen die Beipackzettel der Medikamente Angst? ▶ Sind Ihnen die medizinischen Fachbegriffe ein Buch mit sieben Siegeln? ▶ Fühlen Sie sich verunsichert, wenn Sie in Zeitschriften Mittel vorgestellt bekommen, die Heilung versprechen?

Haben Sie solche und andere Fragen bezüglich Ihrer Erkrankung, dann wird es Zeit, dass Sie sich anmelden zur

### Patientenschulung.

Wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden, wird es sich über kurz oder lang als wichtig erweisen, dass Sie über die Erkrankung mehr Wissen erwerben. Immer wieder kommen Ihnen bei der Behandlung Begriffe entgegen, die keiner richtig erklärt. Und wie sollen Sie für sich Entscheidungen treffen, ob Sie

diese oder jene Behandlung brauchen, wenn Sie nicht in der Lage sind, die Dinge zu beurteilen.

Da hilft eine Patientenschulung weiter:

- ▶ Sie lernen viel über Ihre Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten, ▶ Sie lernen Fachbegriffe und können sie mit Inhalt füllen, ▶ Sie lernen andere Therapeuten kennen, die Ihnen weitere Tipps geben können, was Sie noch zu Ihrem Wohlbefinden tun können, ▶ Sie lernen Angebote zur »Heilung« zu unterscheiden, und noch vieles andere mehr.

Dazu kommt, dass Sie in einer kleinen Gruppe von Patienten mit der gleichen Erkrankung einen regen Austausch an Erfahrungen haben können, der Ihnen zeigt, Sie sind nicht allein mit allen Problemen, die das Kranksein so mit sich bringt.

## Kursaufbau Module 1-6

### Modul 1-5 (4-5 Termine à 90 Min.)

➊ Krankheitsbild/Krankheitsverlauf/Krankheitsursache/Diagnose  
 ➋ Medikamentöse und operative Therapie  
 ➌ Krankengymnastik  
 ➍ Psychologische Schmerzbewältigung  
 ➎ Ergotherapie

**Modul 6 (Wochenende)** ➏ Der Umgang mit einer chronischen Erkrankung  
 ➐ Der Umgang mit den eigenen Fähigkeiten  
 ➑ Der Umgang mit Anforderungen und Hilfe  
 ➒ Die Begegnung mit anderen  
 ➓ Die Betroffenheit der Angehörigen  
 ➔ Die Situation am Arbeitsplatz, im Haushalt und in der Freizeit

**Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist eine von der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie zertifizierte Schulungseinrichtung.**

### Patientenschulung für Eltern und rheumakranke Kinder

Zur selben Zeit werden Eltern einerseits und andererseits rheumakranke Kinder im Alter zwischen 9 und 15 Jahren geschult. Beide Gruppen erhalten Informationen über Krankheitsverlauf und Behandlungsmethoden, außerdem gibt es praktische Tipps und Infos (z. B. über schulische Hilfen, steuerliche Hilfen oder Hilfsangebote der Krankenkassen). Die Eltern können sich in der Gruppe über Probleme bei der Alltags- und Krankheitsbewältigung austauschen, die Kinder lernen andere rheumakranke Kinder kennen und können erfahren, wie die anderen mit ihrer Krankheit klarkommen.

## Kosten der Patientenschulung

Teilnehmer, die über eine gesetzliche Krankenkasse versichert sind, zahlen einen Eigenanteil von € 58,-, wenn die Krankenkasse die restlichen Kosten von € 200,- übernimmt. Für Mitglieder der Rheuma-Liga reduziert sich der Eigenanteil auf € 40,-. Den Vordruck für die erforderliche Verordnung erhalten Sie mit der Rechnung. Privatversicherte Teilnehmer erhalten eine detaillierte Rechnung, den Betrag bitte telefonisch erfragen.

► Information und Anmeldung bei Fr. Kompa, Tel. 030 32 290 29 11.

### ► ZEHLENDORF

**Ort:** Immanuel-Krankenhaus, Königstraße 63, 14109 Berlin  
**Dozenten:** Fr. Dr. Wenzel;  
 Hr. Prof. Dr. Krause;  
 Fr. Baltscheit, Dipl.-Psych.

### ► STEGLITZ

**Ort:** Praxis Dr. Karberg/Dr. Brandt Düppelstr. 40, 12163 Berlin  
**Dozenten:** Fr. Dr. Karberg,  
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin

**Dozenten:** Fr. Dr. Theobald,  
 Fr. Rosinsky-Stöckmann, Dipl.-Psych.;  
 Fr. Dr. Spiller; Hr. Böhm, Dipl.-Psych.;  
 Hr. Dr. Keitzer



### ► SCHÖNEBERG

**Ort:** Praxis Dr. Haux, Motzstraße 64, 10777 Berlin  
**Dozenten:** Hr. Dr. Haux;  
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.;  
 Fr. Baltscheit, Dipl.-Psych.

### ► TEMPELHOF

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt City West, Praxis Darrelmann, Nürnberger Str. 14-15, 10789 Berlin

**Ort:** Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

### ► CHARLOTTENBURG

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf, Zillestr. 10 (Untergeschoss AOK), 10285 Berlin

## Patientenschulung für rheumakranke Jugendliche

Die Schulung wendet sich an Jugendliche, die von einer rheumatischen Erkrankung betroffen sind. Ihr bekommt wichtige Informationen über Krankheitsverlauf und Behandlungsmethoden, sowie Tipps und Infos zum Bereich Schule/Ausbildung/Studium und zu Themen wie Schwerbehinderung, Kuren oder Umgang mit den Krankenkassen. Außerdem könnt Ihr andere rheuma-

kranke Jugendliche kennen lernen und Euch darüber austauschen, wie es Euch mit dem Rheuma geht und wie Ihr damit im Alltag zurecht kommt.

### ► WEDDING

**Ort:** Charité, Kinderklinik und kinderrheumatologische Ambulanz, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin  
**Dozenten:** Fr. Dr. Minden;  
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.

### ► PANKOW

**Ort:** Helios Klinikum Berlin-Buch, II Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Wiltbergstraße 50, 13125 Berlin  
**Dozenten:** Fr. Dr. Minden;  
 Hr. Böhm, Dipl.-Psych.