



Seminarplan 2020

**Aktiv gegen
Rheumaschmerz!**

Seminare ●

Patientenschulungen ●

RHEOlife.de

Reisen + Wohlfühlen UG



Eine Marke der **RHEUMA LIGA** Niedersachsen e.V.



REISEN 2020



RHEUMA-LIGA Mitglieder sparen 3%!

Deutsche **RHEUMA-LIGA** Landesverband Thüringen e.V.



Deutsche **RHEUMA-LIGA** Landesverband Bayern e.V.



Deutsche **RHEUMA-LIGA** Nordrhein-Westfalen e.V.



Deutsche **RHEUMA-LIGA** Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.



Deutsche **RHEUMA-LIGA** Landesverband Brandenburg e.V.



Deutsche **RHEUMA-LIGA** Landesverband Sachsen-Anhalt



RHEUMA LIGA Niedersachsen e.V.



RHEUMA LIGA Hessen e.V.



Deutsche RHEUMA-Liga Berlin e.V.



Seminarplan 2020

Seminare 

Patientenschulungen 

Herausgeber:
Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel: 0511-13374
Fax: 0511-15984

info@rheuma-liga-nds.de
www.rheuma-liga-nds.de

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf den Seiten 2-3.



Seminarteilnahmebedingungen der Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Allgemeines

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. ist eine Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft in Niedersachsen. Ihr Ziel ist es, rheumakranken Menschen zu helfen, besser mit ihrer Krankheit zu leben. Sie bietet – auch durch die 106 örtlichen Arbeitsgemeinschaften in Niedersachsen – verschiedene Aktivitäten, beispielsweise Funktionstraining, wie Trocken- und Wassergymnastik an. Darüber hinaus richtet sie Seminare aus, in denen Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch und Entspannungsmöglichkeiten angeboten werden.

Die Seminare (S01 u. folgende) werden für Ehrenamtliche, betroffene Mitglieder und Interessenten der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. ausgerichtet.

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. stellt ein Programmheft zur Verfügung, das über sie oder ihre örtlichen Arbeitsgemeinschaften zu beziehen ist. Daneben hat sie eine Internetseite eingerichtet, um Interessierten Informationen für die von ihr ausgerichteten Seminare zu erteilen. Aufgenommen sind Thema, Referent, Zeit, Ort, Kosten und Anmeldefrist sowie eine Kurzbeschreibung zum Seminarinhalt.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. ist eine vorherige schriftliche Anmeldung (per Brief oder Fax/Homepage) erforderlich. Eine schriftliche Anmeldung ist nur verbindlich, wenn sie unter Angabe der Seminarnummer und des Seminartermins erfolgt.

Vor Ablauf der Anmeldefrist werden von der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. keine Auskünfte über Seminarbelegungen gegeben.

Die Teilnahmebestätigung erfolgt ca. 8 Wochen vor Seminarbeginn.

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. regt an, zur Anmeldung eine bei ihr anzufordernde Postkarte zu benutzen oder ein entsprechendes Formular auf der Homepage www.rheuma-liga-nds.de auszufüllen.

Die Anmeldung muss enthalten:

- Seminarnummer,
- Seminartermin,
- Vor-/Nachname, Anschrift.

Sammelanmeldungen können aus organisatorischen Gründen nicht bearbeitet werden.

Anmeldefrist

Die Seminarteilnahme kann nur bis zum Ablauf der im Programmheft oder auf der Internetseite der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. aufgeführten Anmeldefrist erfolgen. Ein Eingang nach Ablauf der Anmeldefrist gilt als verspätet.

Absage von Seminaren und notwendige Programmänderungen

a) Die Veranstaltung kann aus wichtigem Grund, z. B. bei zu geringer Teilnehmerzahl, bei Ausfall bzw. Erkrankung des Referenten, Hotelschließung oder höherer Gewalt abgesagt werden.

Tritt der Fall einer zu geringen Teilnehmerzahl ein, werden die Teilnehmer umgehend informiert. In allen anderen Fällen, einer Absage aus wichtigem Grund, sowie in Fällen notwendiger Änderungen des Programms, wird die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. die Teilnehmer so rechtzeitig wie möglich informieren.

b) Muss ausnahmsweise eine Veranstaltung abgesagt oder verschoben werden, erstattet die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. die bezahlte Teilnehmergebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, außer in Fällen vorsätzlich oder grob fahrlässigen Verhaltens der gesetzlichen Vertreter, Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Ein unangemeldetes Fernbleiben von der Veranstaltung berechtigt nicht zur Rückforderung der Seminarkosten.



Rücktritt des Seminarteilnehmers

Ausschließlich schriftliche Um- und Abmeldungen sind nach Eingang der Einladung zum Seminar bis 14 Tage (Posteingang bei der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.) vor Veranstaltungsbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 EUR möglich.

Ab 14 Tagen bis Seminarbeginn ist für Um- und Abmeldungen der volle Kostenbeitrag zu erstatten, sollte der Platz nicht besetzt werden können. Die Anmeldung eines Ersatzteilnehmers ist nur bis vor Beginn der Veranstaltung möglich. Es entsteht dafür eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR. Ein teilweiser/tageweiser Rücktritt von einer Veranstaltung sowie eine teilweise/tageweise Ersatzteilnahme ist nicht möglich.

Im Krankheitsfall entfallen die Stornierungsgebühren, wenn innerhalb von 7 Tagen (Posteingang Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.) nach schriftlicher Abmeldung ein ärztliches Attest vorliegt. Seminare, die für das Ehrenamt oder Mitarbeiter der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. (ausgenommen Therapeuten) ausgeschrieben sind, sind bei Stornierungen gebührenfrei.

Seminargebühren

1. Die Seminargebühren sind für Mitglieder und Nichtmitglieder unterschiedlich. Sie sind im Seminarheft und im Internet auf der Homepage der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. veröffentlicht und gelten pro Person. Sie beinhalten Verpflegung, Honorare und bei mehrtägigen Seminaren zusätzlich die Übernachtungen. In Ausnahmefällen können zusätzlich Kostenbeteiligungen für Arbeitsmaterialien erhoben werden.

2. Die Seminargebühr wird nach Erhalt der Einladung zum Seminar fällig. Sie ist zu zahlen auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
(BLZ 251 205 10), Konto-Nr.: 7 411 100
IBAN DE40251205100007411100, BIC BFSWDE33HAN

3. Zimmerreservierungen erfolgen ausschließlich durch die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. In den von diesen genutzten Tagungshäusern erfolgt die Unterbringung in der Regel in Einzelzimmern, da Doppelzimmer nur in begrenzter Zahl zur Verfügung stehen. Die Fahrtkosten werden von den Teilnehmern getragen.

4. Erstattungen für nicht vollständig abgenommene Leistungen erfolgen nicht.

Arbeitsunterlagen

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. behält sich vor, zu Beginn der Veranstaltung durch ihren Seminarbetreuer Arbeitsunterlagen auszuhändigen.

Urheberrecht

Etwaige ausgehändigte Arbeitsunterlagen der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. sind urheberrechtlich geschützt und dürfen auch nicht auszugsweise ohne Einwilligung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. vervielfältigt oder verbreitet werden. Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. behält sich alle Rechte vor. Die Arbeitsunterlagen stehen exklusiv den Teilnehmern zur Verfügung.

Datenschutz

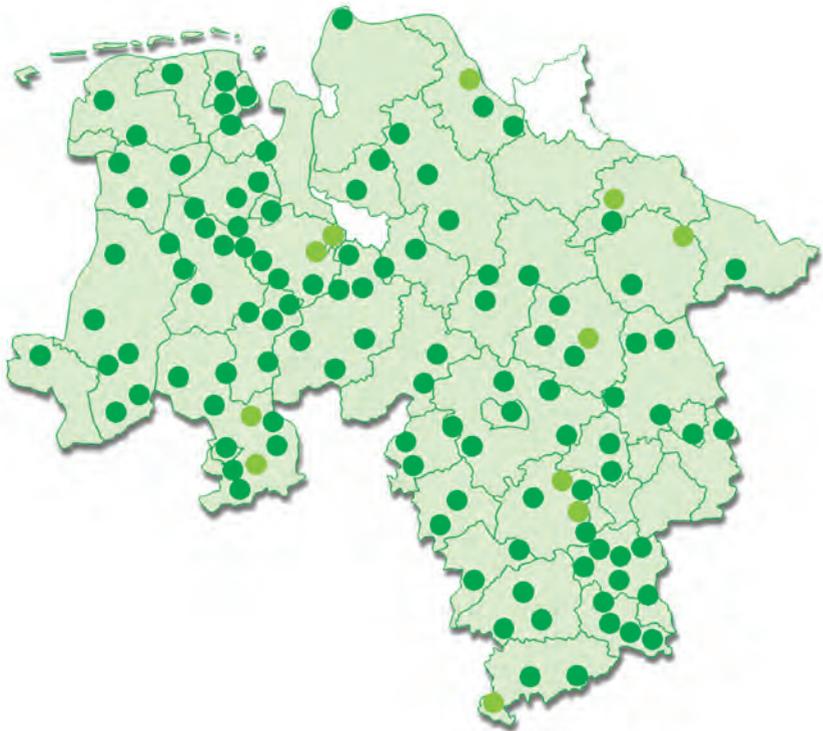
Der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. übermittelte Daten werden maschinell zur Abwicklung ihrer Seminarbuchung und zur Information über weitere Veranstaltungen verarbeitet. Die Namen und Anschriftendaten werden über die Teilnehmerliste den anderen Seminarteilnehmern innerhalb der Veranstaltung zugänglich gemacht und an das mit dem Postversand beauftragte Unternehmen übermittelt.

Stand 05.12.2012



Schon über 100 Arbeitsgemeinschaften

106 Arbeitsgemeinschaften



● Arbeitsgemeinschaften



Alfeld	Königsutter
Ankum/Bersenbrück/Fürstenau	Langenhagen
Aurich	Lautenthal
Bad Bentheim	Leer
Bad Essen	Lingen
Bad Harzburg	Lüchow
Bad Laer	Lüneburg
Bad Lauterberg	Melle
Bad Nenndorf	Meppen
Bad Pyrmont	Neustadt
Bad Sachsa	Nienburg
Bad Zwischenahn/Westerstede	Norden
Barßel	Nordhorn
Bassum	Northeim
Bergen	Oldenburg
Bösel	Osnabrück
Bramsche	Osterholz-Scharmbeck
Braunlage	Osterode
Braunschweig	Oyten
Bremervörde	Papenburg
Bückeburg	Peine
Burgdorf	Quakenbrück
Buxtehude	Rastede
Celle	Rotenburg
Clausthal-Zellerfeld	Salzgitter
Cuxhaven	Sande
Damme	Saterland
Delmenhorst	Schortens
Diepholz	Schüttorf
Duderstadt	Seesen
Edewecht	Soltau
Einbeck	Springe/Bad Münder
Emden	Stade
Emlichheim	Stolzenau
Emstek	Sulingen
Esens/Wittmund	Syke
Esterwegen	Uelzen
Friesoythe	Uslar
Garbsen	Varel
Garrel	Vechta
Gifhorn	Wagenfeld
Gnarrenburg	Walsrode
Goslar	Werlte
Göttingen	Wesermünde/Drangstedt
Hameln	Weyhe
Hankensbüttel	Wiesmoor
Hannover	Wildeshausen
Helmstedt	Wilhelmshaven
Herzberg	Winsen/Luhe
Hildesheim	Wittingen
Holzminen	Wolfenbüttel
Hoya	Wolfshagen
Jever	Zeven



Seminare

- **S01** **EDV Schulung – Grundkurs** S. 14
Bad Pyrmont
- **S02** **Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?** S. 15
Wittmund
- **S03** **Rheuma und Langlauf** S. 16
Bad Lauterberg
- **S04** **Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?** S. 17
Bad Nenndorf
- **S05** **Rund um die Verwaltung Kompakt-Kurs** S. 18
Bad Pyrmont
- **S06** **Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?** S. 19
Bad Pyrmont
- **S07** **Hilfsmittel selber bauen– Junge Rheumatiker** S. 20
Cuxhaven
- **S08** **EDV Schulung – Aufbau** S. 21
Hannover
- **S09** **Tanz als Therapie – Schnupperkurs** S. 22
Lüneburg
- **S10** **Bewegung, Spaß und Entspannung mit Heigl
und Klangschalen** S. 23
Lingen (Ems)
- **S11** **Sjögren-Syndrom – Tanzen, Trommeln und Entspannung** S. 24
Rehburg-Loccum
- **S12** **Tanz als Therapie** S. 25
Lüneburg
- **S13** **„SALÜ“ Werken & Gestalten** S. 26
Bad Pyrmont
- **S14** **Lachyoga – oder wie gehe ich mit mehr Lebensfreude
durch den Alltag** S. 27
Wittmund



Seminare

- | | | |
|-------|--|-------|
| ● S15 | Lachyoga – Junge Rheumatiker
Bad Zwischenahn | S. 28 |
| ● S16 | Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben selbst in die Hand
Lingen (Ems) | S. 29 |
| ● S17 | Tai Chi und Qi-gong
Bad Lauterberg | S. 30 |
| ● S18 | Kunst und Entspannung – Mal dir ein Mandala
Rehburg-Loccum | S. 31 |
| ● S19 | Fit im Kopf
Bad Lauterberg | S. 32 |
| ● S20 | Rheuma und Nordic Walking
Bad Lauterberg | S. 33 |
| ● S21 | Gesunde Ernährung
Bad Pyrmont | S. 34 |
| ● S22 | Glücklich leben! Mit Rheuma!
Bad Nenndorf | S. 35 |
| ● S23 | Rheuma und Gedächtnistraining – Junge Rheumatiker
Butjadingen | S. 36 |
| ● S24 | Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben selbst in die Hand
Wittmund | S. 37 |
| ● S25 | Faszien Pilates – Die Dritte Dimension
Bad Pyrmont | S. 38 |
| ● S26 | Leben mit Schmerz
Bad Nenndorf | S. 39 |
| ● S27 | Familienseminar
n. n. | S. 40 |



Patientenschulungen

- | | | |
|--------------|---|--------------|
| ● P01 | Patientenschulung Fibromyalgie Aufbaukurs
Bad Nenndorf | S. 44 |
| ● P02 | Ambulante Patientenschulung Chronische Polyarthritis Grundkurs
Cuxhaven | S. 45 |
| ● P03 | Patientenschulung Fibromyalgie Grundkurs
Bad Nenndorf | S. 46 |
| ● P04 | Ambulante Patientenschulung Chronische Polyarthritis Aufbaukurs
Wilhelmshaven | S. 47 |
| ● P05 | Ambulante Patientenschulung Fibromyalgie Aufbaukurs
Bad Nenndorf | S. 48 |
| ● P06 | Ambulante Patientenschulung Fibromyalgie Grundkurs
Cuxhaven | S. 49 |
| ● P07 | Ambulante Patientenschulung Fibromyalgie Aufbaukurs
Wilhelmshaven | S. 50 |
| ● P08 | Patientenschulung Fibromyalgie Grundkurs
Bad Nenndorf | S. 51 |



Januar

- | | | |
|------------|--|--------------|
| S01 | 29.01.-31.01.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |
| S01 | 31.01.-02.02.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |

Februar

- | | | |
|------------|--|--------------|
| S02 | 07.02.-09.02.2020
Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode? | S. 15 |
| S03 | 14.02.-16.02.2020
Rheuma und Langlauf | S. 16 |
| S04 | 21.02.-23.02.2020
Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode? | S. 17 |
| S05 | 21.02.-23.02.2020
Rund um die Verwaltung Kompakt-Kurs | S. 18 |
| S06 | 28.02.-01.03.2020
Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode? | S. 19 |

März

- | | | |
|------------|---|--------------|
| S01 | 06.03.-08.03.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |
| S07 | 06.03.-08.03.2020
Hilfsmittel selber bauen – Junge Rheumatiker | S. 20 |
| S08 | 11.03.2020
EDV Schulung – Aufbau | S. 21 |
| S08 | 12.03.2020
EDV Schulung – Aufbau | S. 21 |
| P01 | 13.03.-16.03.2020
Patientenschulung Fibromyalgie Aufbaukurs | S. 44 |
| P02 | 14.03.-15.03.2020
Ambulante Patientenschulung Chronische Polyarthritits Grundkurs | S. 45 |
| S09 | 20.03.-22.03.2020
Tanz als Therapie – Schnupperkurs | S. 22 |



März

- | | | |
|-------|--|--------------|
| ● S10 | 20.03.-22.03.2020
Bewegung, Spaß und Entspannung mit HeigIn und Klangschalen | S. 23 |
| ● P03 | 27.03.-29.03.2020
Patientenschulung Fibromyalgie Grundkurs | S. 46 |

April

- | | | |
|-------|---|--------------|
| ● S11 | 17.04.-19.04.2020
Sjögren-Syndrom – Tanzen, Trommeln und Entspannung | S. 24 |
| ● S12 | 17.04.-19.04.2020
Tanz als Therapie | S. 25 |
| ● S13 | 17.04.-19.04.2020
„SALÜ“ Werken & Gestalten | S. 26 |
| ● S14 | 24.04.-26.04.2020
Lachyoga – oder wie gehe ich mit mehr Lebensfreude durch den Alltag | S. 27 |

Mai

- | | | |
|-------|--|--------------|
| ● S15 | 15.05.-17.05.2020
Lachyoga – Junge Rheumatiker | S. 28 |
|-------|--|--------------|

Juni

- | | | |
|-------|---|--------------|
| ● S16 | 05.06.-07.06.2020
Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben selbst in die Hand | S. 29 |
| ● S17 | 26.06.-28.06.2020
Tai Chi und Qi-gong | S. 30 |

Juli

- | | | |
|-------|---|--------------|
| ● S18 | 03.07.-05.07.2020
Kunst und Entspannung – Mal dir ein Mandala | S. 31 |
| ● S01 | 08.07.-10.07.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |
| ● S01 | 10.07.-12.07.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |
| ● S19 | 10.07.-12.07.2020
Fit im Kopf | S. 32 |



August

- | | | |
|-------|---|--------------|
| ● S17 | 28.08.-30.08.2020
Tai Chi und Qi-gong | S. 30 |
|-------|---|--------------|

September

- | | | |
|-------|--|--------------|
| ● S20 | 04.09.-06.09.2020
Rheuma und Nordic Walking | S. 33 |
| ● S13 | 11.09.-13.09.2020
„SALÜ“ Werken & Gestalten | S. 26 |
| ● S21 | 25.09.-27.09.2020
Gesunde Ernährung | S. 34 |
| ● S22 | 25.09.-27.09.2020
Glücklich leben! Mit Rheuma! | S. 35 |
| ● P04 | 26.09.-27.09.2020
Ambulante Patientenschulung Chronische Polyarthritis
Aufbaukurs | S. 47 |

Oktober

- | | | |
|-------|---|--------------|
| ● S23 | 09.10.-11.10.2020
Rheuma und Gedächtnistraining – Junge Rheumatiker | S. 36 |
| ● S12 | 16.10.-18.10.2020
Tanz als Therapie | S. 25 |
| ● S02 | 23.10.-25.10.2020
Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode? | S. 15 |
| ● P05 | 30.10.-01.11.2020
Ambulante Patientenschulung Fibromyalgie Aufbaukurs | S. 48 |

November

- | | | |
|-------|--|--------------|
| ● S06 | 06.11.-08.11.2020
Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode? | S. 19 |
| ● S24 | 06.11.-08.11.2020
Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben selbst
in die Hand | S. 37 |
| ● P06 | 07.11.-08.11.2020
Ambulante Patientenschulung Fibromyalgie Grundkurs | S. 50 |



November

- | | | |
|------------|---|--------------|
| P07 | 07.11.-08.11.2020
Ambulante Patientenschulung Fibromyalgie Aufbaukurs | S. 51 |
| S01 | 09.11.-11.11.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |
| S01 | 11.11.-13.11.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |
| S01 | 13.11.-15.11.2020
EDV Schulung – Grundkurs | S. 14 |
| S04 | 13.11.-15.11.2020
Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode? | S. 17 |
| P08 | 20.11.-22.11.2020
Patientenschulung Fibromyalgie Grundkurs | S. 52 |
| S25 | 20.11.-22.11.2020
Faszien Pilates – Die Dritte Dimension | S. 38 |
| S26 | 27.11.-29.11.2020
Leben mit Schmerz | S. 39 |

Dezember

- | | | |
|------------|--|--------------|
| S25 | 11.12.-13.12.2020
Faszien Pilates – Die Dritte Dimension | S. 38 |
|------------|--|--------------|

Termin offen

- | | | |
|------------|---------------------------------|--------------|
| S27 | n. n.
Familienseminar | S. 40 |
|------------|---------------------------------|--------------|

...mit Rheuma kann man leben!



www.rheuma-liga-nds.de



● **Termine:**

- A: 29.01.-31.01.2020
- B: 31.01.-02.02.2020
- C: 06.03.-08.03.2020
- D: 08.07.-10.07.2020
- E: 10.07.-12.07.2020
- F: 09.11.-11.11.2020
- G: 11.11.-13.11.2020
- H: 13.11.-15.11.2020

● **Bad Pyrmont:**

Fürstenhof
Am Hylligen Born 1
31812 Bad Pyrmont

● **Referent/in:**

Hans-Joachim Metzиг

● **Anmeldung/Info:**

Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**

60,00 EUR pro Teilnehmer
inklusive Unterkunft und
Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**

- A: 07.01.2020
- B: 07.01.2020
- C: 13.01.2020
- D: 11.05.2020
- E: 11.05.2020
- F: 11.09.2020
- G: 11.09.2020
- H: 11.09.2020

Leitungsteam der Arbeitsgemeinschaften,
die mit dem neuen Vereinsprogramm TTools
arbeiten möchten.

- 15 Teilnehmer -

Einführung und Vorstellung des EDV Programms TTools

Vorstellung der einzelnen Programmteile:

- Arbeitsgemeinschaft
- Teilnahme/Mitglieder Datenverwaltung
- Verwaltung Eingabe Verordnungen
- Vertragsarten
 - Zusatzleistungen
 - Selbstzahler
 - Mitgliedsbeitrag
- Verwaltung Funktionstrainingsgruppen

Beginn: 1. Seminartag, 15.00 Uhr

Ende: 3. Seminartag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einla-
dung zum Seminar zugesandt.



Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 16 Teilnehmer -

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und so etwas über sich und Ihren Körper lernen. Es ist dabei ziemlich egal, ob Sie jung oder alt sind, sportlich oder unsportlich oder auch gesund oder weniger gesund. Ebenso ist es egal, mit welchen rheumatischen Erkrankungen Sie leben. Das Feldenkrais-Seminar ist diagnoseoffen.

Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg des Lernens. Sie ist kein Gymnastik- oder Fitnesssystem, obwohl man sich auch dabei bewegt.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

● **Termine:**
A: 07.02.-09.02.2020
B: 23.10.-25.10.2020

● **Wittmund:**
Ringhotel „Residenz“
Am Markt 13
26409 Wittmund
Tel. 04462-8860

● **Referent/in:**
Marina Fischer,
Feldenkraispädagogin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
A: 07.01.2020
B: 04.09.2020



Rheuma und Langlauf

SEMINARE

● **Termine:**
14.02.-16.02.2020

● **Bad Lauterberg:**
Kneipp-Bund Hotel
Heikenberg
Heikenbergstr. 19-21
37431 Bad Lauterberg
Tel. 05524-8570

● **Referent/in:**
Kurt Hübner

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
10.01.2020

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Auch Rheuma- und Arthritisgeplagte müssen in den meisten Fällen nicht auf Wintersport verzichten.

Skilanglauf. „Für Rheuma-Patienten ist das eine sehr elegante Sportart.“ Wir steigern nicht nur die Kondition, sondern bieten gleichzeitig Atemgymnastik, Dehnungsübungen am gesamten Rumpf und das wichtige Training der Muskulatur am Beckengürtel.

Aus therapeutischer Sicht werden auch die koordinativen Fähigkeiten gefördert und ein ideales „Ganzkörpertraining“ angeboten.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?

SEMINARE

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 16 Teilnehmer -

Die Feldenkrais-Methode.

Wie komme ich spielerisch zu einer besseren Haltung?

Wie arbeiten Schulter- und Hüftgelenk harmonisch zusammen?

Haben Aufrichtung und Atmung etwas miteinander zu tun?

Diese und viele andere Fragen werden in den Bewegungs-
lektionen des Physikers Moshe Feldenkrais erforscht, auf
dem Boden liegend, im Sitzen, im Stehen, im Gehen.

Man lernt gezielt die Aufmerksamkeit auf Zusammen-
hänge zu richten, lernt Bewegungen präzise auszuführen
und den Körper in Bewegung zu genießen.

Jeder Teilnehmer kann mit seinen Möglichkeiten auf
sanfte Weise mit den Bewegungen experimentieren und
spielerisch Freude an ihnen finden.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Ein-
ladung zum Seminar zugesandt.

Seminar
S 04

● **Termine:**
A: 21.02.-23.02.2020
B: 13.11.-15.11.2020

● **Bad Nenndorf:**
Gästehaus Edelweiß
Kramerstr. 9
31542 Bad Nenndorf
Tel. 05723-702737

● **Referent/in:**
Monika Wulf-Specklin,
Feldenkraispädagogin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
A: 10.01.2020
B: 25.09.2020



Rund um die Verwaltung Kompakt-Kurs

● **Termine:**
21.02.-23.02.2020

● **Bad Pyrmont:**
Fürstenhof
Am Hylligen Born 1
31812 Bad Pyrmont

● **Referent/in:**
Hans-Joachim Metzsig

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
45,00 EUR pro Teilnehmer
inklusive Unterkunft und
Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
13.01.2020

Leitungsteam der Arbeitsgemeinschaften.

- 14 Teilnehmer -

An diesem Wochenende werden die Inhalte vom

Verwaltungskurs 1

- Struktur und Aufbau der Rheuma-Liga Nds. e. V.
- Handlungsanleitung der Rheuma-Liga Nds. e. V.
- Gemeinnützigkeitsrecht
- Tätigkeitsbereiche eines gemeinnützigen Vereins

Verwaltungskurs 2

- Mitgliedschaft
- Mitgliederversammlung
- Protokolle

besprochen, vertieft und praktische Übungen durchgeführt.

Beginn: Freitag, 15.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?

SEMINARE

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 16 Teilnehmer -

Die Feldenkrais-Methode.

Wie komme ich spielerisch zu einer besseren Haltung?

Wie arbeiten Schulter- und Hüftgelenk harmonisch zusammen?

Haben Aufrichtung und Atmung etwas miteinander zu tun?

Diese und viele andere Fragen werden in den Bewegungs-
lektionen des Physikers Moshe Feldenkrais erforscht, auf
dem Boden liegend, im Sitzen, im Stehen, im Gehen.

Man lernt gezielt die Aufmerksamkeit auf Zusammen-
hänge zu richten, lernt Bewegungen präzise auszuführen
und den Körper in Bewegung zu genießen.

Jeder Teilnehmer kann mit seinen Möglichkeiten auf
sanfte Weise mit den Bewegungen experimentieren und
spielerisch Freude an ihnen finden.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Ein-
ladung zum Seminar zugesandt.

Seminar
S 06

● **Termine:**

A: 28.02.-01.03.2020

B: 06.11.-08.11.2020

● **Bad Pyrmont:**

m@ri-Fachklinik

Bad Pyrmont

Auf der Schanze 3

31812 Bad Pyrmont

Tel. 05281-62101800

● **Referent/in:**

Monika Wulf-Specklin,

Feldenkraispädagogin

● **Anmeldung/Info:**

Rheuma-Liga

Niedersachsen e. V.

Rotermundstr. 11

30165 Hannover

Tel. 0511-13374

info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**

75,00 EUR pro Teilnehmer

für Mitglieder, 150,00 EUR

für Nichtmitglieder inklusive

Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**

A: 15.01.2020

B: 14.09.2020



Hilfsmittel selber bauen

SEMINARE

● **Termine:**
06.03.-08.03.2020

● **Cuxhaven:**
Dünenhof
In den Dünen 2-4
27476 Cuxhaven
Tel. 04723-71230

● **Referent/in:**
Susanne Kliem,
Ergotherapeutin

Christine Martin,
Arbeitspädagogin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
24.01.2020

Junge Rheumatiker: Für junge Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam Hilfsmittel selber bauen, um Ihnen den Alltag zu erleichtern.

Gleichzeitig wollen wir den aktiven Gelenkschutz mit den selbstgebaute Hilfsmitteln erproben.

In Zusammenarbeit mit einer Ergotherapeutin, wollen wir Ihnen einen Einblick in das Behandlungsspektrum und die Vielfalt der ergotherapeutischen Medien geben.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



EDV Schulung – Aufbau

SEMINARE

Leitungsteam der Arbeitsgemeinschaften, die mit dem neuen Vereinsprogramm TTools arbeiten.

- 10 Teilnehmer -

Dieses Seminar ist ein **Erfahrungsaustausch** unter den Anwendern. Grundkenntnisse in TTools sind Voraussetzung.

In diesem Seminar werden spezielle Anwendungen vorgestellt.

Beginn: 10.00 Uhr
Ende: 15.00 Uhr

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

● **Termine:**

A: 11.03.2020
B: 12.03.2020

● **Hannover:**

Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Geschäftsstelle
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374

● **Referent/in:**

Hans-Joachim Metzger

● **Anmeldung/Info:**

Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**

20,00 EUR pro Teilnehmer.

● **Anmeldeschluss:**

A: 27.01.2020
B: 27.01.2020



Tanz als Therapie – Schnupperkurs

● **Termin:**
20.03.-22.03.2020

● **Lüneburg:**
Jugendherberge Lüneburg
Soltauer Str. 133
21335 Lüneburg
Tel. 04131-41864

● **Referent/in:**
Barbara Radtke

Barbara Meyer

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
03.02.2020

Schnupperkurs für Anfänger, tanzinteresierte Neueinsteiger und Schnupperkurs-Wiederholer/innen.

- 30 Teilnehmer -

Tanzen fördert die Koordination, Konzentration und Beweglichkeit.

Dieses Einsteigerwochenende ist für Schnupperkurs-WiederholerInnen, angehende Rheuma-Liga-TanzgruppenleiterInnen und für tanzinteressierte NeueinsteigerInnen gedacht. Der Tanz als Therapie ermöglicht den Rheumatikern ein gelenkschonendes, schmerzarmes oder sogar schmerzfreies Tanzen. Grund genug, dem Tanzen als Therapie auch in der Praxis der Rheuma-Liga mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spaß und Freude an der Bewegung mit Musik.

Beginn: Freitag, 14.30 Uhr
Ende: Sonntag, 14.00 Uhr

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Bewegung, Spaß und Entspannung mit Heigl und Klangschalen

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Durch längere Krankheitsphasen leiden Menschen mit rheumatischen Erkrankungen an Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen. Es besteht eine gestörte Koordination von Muskeln und Gliedern, die einen Schmerz-Kreislauf aufrechterhalten.

Heigl ist ein einfaches und leicht zu erlernendes Bewegungstraining. Die fließenden und harmonischen Bewegungsabläufe ermöglichen es Menschen mit Bewegungseinschränkungen ihre Fehlhaltungen und Verspannungen auszugleichen. Da wir die Heigl-Übungen immer draußen im Freien in schöner Natur und gewachsenem Boden ausführen, empfiehlt es sich, bequeme Kleidung und flache Schuhe mitzubringen.

Für den Entspannungsbereich im Liegen wird der Einsatz von Klangschalen eingesetzt, um den Körper und die Gedanken zu beruhigen. Es entsteht ein meditativer Raum aus fernöstlichen Klängen und Schwingungen. So werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

● **Termine:**
20.03.-22.03.2020

● **Lingen (Ems):**
Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Str. 16
49808 Lingen (Ems)
Tel. 0591-61020

● **Referent/in:**
Doris Brüning,
Heigl-Trainerin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
03.02.2020



Sjögren-Syndrom – Tanzen, Trommeln und Entspannung

SEMINARE

● **Termine:**
17.04.-19.04.2020

● **Rehburg-Loccum:**
Heimvolkshochschule
Loccum e. V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05766-9609-0

● **Referent/in:**
Christiane Timm,
Tanzleiterin der BVST

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
24.02.2020

**Menschen mit dem Krankheitsbild
Sjögren-Syndrom.**

- 14 Teilnehmer -

In diesem Seminar wollen wir durch Tanzen und Trommeln in Bewegung kommen.

Angeboten werden Tänze auf der Fläche, Bewegung im Sitzen und Spaß mit Klangerinstrumenten. Getrommelt wird im Rhythmus der Musik auf Gymnastikbällen.

Durch die Bewegung zur Musik wird die körperliche und geistige Beweglichkeit gefördert. Musik, Tanz und Trommeln haben auf alle Menschen positive Auswirkungen. Tanz fördert das Gemeinschaftsgefühl, die Lebensfreude, die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Offenheit. Wie von selbst wird dabei unser Gedächtnis gefördert.

Wir werden bei Meditation und Atemübungen entspannen, Geschichten lauschen und Spaß an kleinen Basteleien haben.

Für Gedankenaustausch und Gespräche steht genügend Zeit zur Verfügung.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



TanzgruppenleiterInnen und/oder VertreterInnen der Arbeitsgemeinschaften.

- 30 Teilnehmer -

Tanzen als Therapie setzt ein Gegengewicht zu geistiger oder körperlicher Beanspruchung, Anspannung und Verspannung. Dieses Tanzen ermöglicht den Rheumatikern ein gelenkschonendes, schmerzarmes oder sogar schmerzfreies Tanzen. Tanzen fördert die Koordination, Konzentration und die Beweglichkeit.

A) Weiterbildung

Dieses Wochenende bietet den TanzgruppenleiterInnen Weiterbildung mit Urszula Piecha. Wir werden erlernte Tänze erweitern und wiederholen, neue Tänze sowie neue Tänze zu bekannten Musiken erlernen.

B) Erfahrungsaustausch

Dieses Wochenende dient der Wiederholung der erlernten Tänze vom Frühjahr und Erarbeitung von neuen und bekannten Tänzen im Sitzen und auf der Fläche.

Beginn: Freitag, 14.30 Uhr
Ende: Sonntag, 14.00 Uhr

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

● **Termin:**
A: 17.04.-19.04.2020
B: 16.10.-18.10.2020

● **Lüneburg:**
Jugendherberge Lüneburg
Soltau Str. 133
21335 Lüneburg
Tel. 04131-41864

● **Referent/in:**
Barbara Radtke

Barbara Meyer

(Urszula Piecha)

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
A: 02.03.2020
B: 04.09.2020



„SALÜ“ Werken & Gestalten

SEMINARE

● **Termine:**
A: 17.04.-19.04.2020
B: 11.09.-13.09.2020

● **Bad Pyrmont:**
m@ri-Fachklinik
Bad Pyrmont
Auf der Schanze 3
31812 Bad Pyrmont
Tel. 05281-62101800

● **Referent/in:**
Bärbel Menzel

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
A: 04.03.2020
B: 24.07.2020

Gruppenleiter der Arbeitsgemeinschaften der Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

- 25 Teilnehmer -

Das Wochenende richtet sich an Frauen und Männer, die ihr „kreatives“ Tun innerhalb der Arbeitsgemeinschaft an Menschen mit Rheuma weitergeben möchten.

Die Schulung in und Anwendung von gelenkschützenden Maßnahmen und das praktische Durchführen des „kreativen“ Tuns – Seidenmalerei, Basteln, Werken, Gestalten – stehen im Mittelpunkt.

Beginn: Freitag, 12.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Lachyoga – oder wie gehe ich mit mehr Lebensfreude durch den Alltag

Für ALLE, die wieder mehr Heiterkeit und Gelassenheit in ihren Alltag integrieren möchten.

- 15 Teilnehmer -

Heitere und kreative Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen.

Haben Sie schon mal was von Lachyoga gehört? Ja? Dann wissen Sie vielleicht, dass die Lachyogabewegung vor über 20 Jahren in Indien mit 5 Leuten begonnen hat und inzwischen Tausende Menschen rund um den Erdball begeistert und „infiziert“ hat.

Die gesundheitliche Auswirkung auf Körper, Geist und Seele sind längst wissenschaftlich untersucht und belegt. Die entspannende und wohltuende Wirkung kann unmittelbar erlebt werden. Lachen verhilft zu positiver Grundeinstellung, lindert Schmerzen, verbindet Menschen und gibt neue Energie und Blickwinkel für die Herausforderungen des Alltags.

Das Seminar ist so aufgebaut, dass auch Wiederholer/innen neue Anregungen erhalten.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

- **Termin:**
24.04.-26.04.2020
- **Wittmund:**
Ringhotel „Residenz“
Am Markt 13
26409 Wittmund
Tel. 04462-8860
- **Referent/in:**
Renate Lena Hannemann,
Ergotherapeutin und
Lachtrainerin
- **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rothermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de
- **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.
- **Anmeldeschluss:**
05.03.2020



Lachyoga

SEMINARE

● **Termine:**
15.05.-17.05.2020

● **Bad Zwischenahn:**
Bildungsstätte
Bad Zwischenahn
Zum Rosenteich 26
26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-9240

● **Referent/in:**
Lena Hannemann,
Ergotherapeutin und
Lachtrainerin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
27.03.2020

Junge Rheumatiker: Für junge Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Dieser Vortag ist dem Lachen und der Wiederentdeckung der uns allen innewohnenden Lebensfreude gewidmet, unserer natürlichen Quelle von Gesundheit und mentaler Fitness. Zum Jahresbeginn starten wir gern mit vielen guten Wünschen und Vorsätzen. Warum nicht mal mit der Idee, wieder mehr zu lachen?

Beim Lachyoga erleben wir unmittelbar, wieviel Lach-Reserven in uns stecken, wie befreiend und nachhaltig wir für unsere Heiterkeit, Gelassenheit und Stressabwehr sorgen können. Probieren Sie es aus, Sie brauchen noch nicht einmal Ihren Arzt oder Apotheker zu fragen, garantiert keine schädlichen Nebenwirkungen.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben selbst in die Hand

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 12 Teilnehmer -

In einer Gruppe aus Gleichbetroffenen üben Sie, Veränderungsmöglichkeiten in Ihrem Leben mit der Erkrankung zu erkennen, Ihr Verhalten und Ihre Sichtweise in bestimmten Situationen zu ändern und sich neue Möglichkeiten zu erschließen. So kann der Kurs Ihnen helfen, wieder eine bessere Lebensqualität zu erlangen.

Kern des Kurses ist es, den Umgang mit der rheumatischen Erkrankung neu zu lernen – mit dem Ziel, das eigene Leben wieder selbst zu steuern.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

- **Termine:**
05.06.-07.06.2020
- **Lingen (Ems):**
Ludwig-Windhorst-Haus
Gerhard-Kues-Str. 16
49808 Lingen (Ems)
Tel. 0591-61020
- **Referent/in:**
2 Herausforderung-
Rheuma Trainer
- **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
- **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.
- **Anmeldeschluss:**
14.04.2020



Tai Chi und Qi-gong

- **Termin:**
A: 26.06.-28.06.2020
B: 28.08.-30.08.2020

- **Bad Lauterberg:**
Kneipp-Bund Hotel
Heikenberg
Heikenbergstr. 19-21
37431 Bad Lauterberg
Tel. 05524-8570

- **Referent/in:**
Olaf Pagel,
Qi-gong Lehrer

- **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

- **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

- **Anmeldeschluss:**
A: 05.05.2020
B: 10.07.2020

Menschen mit rheumatischen Beschwerden.

- 15 Teilnehmer -

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die dort als Weg zur Verbesserung der Gesundheit praktiziert wird. Wegen der positiven Wirkungen auf Körper und Geist ist Tai Chi seit vielen Jahren auch im Westen populär.

Wir lernen einen kurzen „Formablauf“, bestehend aus sanften, fließenden Bewegungen kennen. Körper und Geist beruhigen sich, Verspannungen werden gelöst und die Gelenke geöffnet.

Dazu gibt es passende **Qi-gong** Übungen. Diese sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die Lebensenergie Qi (sprich: tschi) kann wieder frei und ungehindert fließen. Die Atmung wird länger, tiefer und ruhiger. Wer Qi-gong regelmäßig übt, lernt Stress abzubauen und fühlt sich gesünder und gelassener. Qi-gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird in China schon lange therapeutisch und zur Prävention eingesetzt. Übersetzt bedeutet es: Arbeit mit der Lebensenergie.

Tai Chi und Qi-gong kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden. An diesem Wochenende können sich die Teilnehmer einen kleinen Übungsablauf zusammenstellen, den sie gut zu Hause weiter üben können.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Kunst und Entspannung – Mal Dir ein Mandala

SEMINARE

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Mandalas sind Kreisbilder, Zeichen und Figuren um eine betonte Mitte. Die Betrachtung eines Mandalas löst angenehme Empfindungen in uns aus, vielleicht die Sehnsucht nach Heil- und Ganzwerdung.

An diesem Wochenende wird unser ganz eigenes Mandala entstehen. Wir gestalten und malen mit Acrylfarben auf Leinwand unser Bild.

Dieses schaffende Tun abwechselnd mit Entspannung und „Abschalten“ bietet in der heutigen Zeit der Betriebsamkeit und lauten Geschäftigkeit Zugang zu Besinnung und Stille.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

Bitte bringen Sie einen Malkittel mit.

Seminar
S 18

- **Termin:**
03.07.-05.07.2020
- **Rehburg-Loccum:**
Heimvolkshochschule
Loccum e. V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05766-9609-0
- **Referent/in:**
Marion Meyer
- **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de
- **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.
- **Anmeldeschluss:**
11.05.2020



Fit im Kopf

SEMINARE

● **Termin:**
10.07.-12.07.2020

● **Bad Lauterberg:**
Kneipp-Bund Hotel
Heikenberg
Heikenbergstr. 19-21
37431 Bad Lauterberg
Tel. 05524-8570

● **Referent/in:**
Karin Strauß

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
18.05.2020

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Gedächtnistraining ist Körperpflege für den Geist.

Wir trainieren unser Gehirn mit abwechslungsreichen Übungen, die alle 5 Sinne einbeziehen. In angenehmer Atmosphäre werden u. a. die Konzentration und Wortfindung sowie Kreativität und Fantasie, Denkflexibilität und Wahrnehmung gefördert. Die Merkfähigkeit wird gesteigert.

Eine Einführung in das ganzheitliche Gedächtnistraining, auf vergnügliche Weise – ganz ohne Stress. Mit Denken, Bewegung und Humor bringen Sie Ihren Kopf und Ihre gute Laune in Schwung.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Rheuma und Nordic Walking

SEMINARE

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Wer rastet, der rostet. Dies gilt auch (besonders) für rheumakranke Menschen. Nordic Walking, Laufen mit Stöcken, hat viele positive Folgen für das Wohlbefinden mit verhältnismäßig geringem Aufwand. Das Nordic Walking bietet erstaunliche Möglichkeiten. Die Belastungsintensität kann sehr gut dosiert werden, das Unfallrisiko ist wegen der Einfachheit der Bewegung gering. Sanft, aber wirkungsvoll wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert, der Stoffwechsel angeregt, der Stütz- und Bewegungsapparat gefordert.

Für die Teilnahme sind keine Nordic Walking Kenntnisse erforderlich, diese werden, soweit erforderlich, vermittelt. Da wir uns jeweils 2,5 bis 3 Stunden und bei fast jedem Wetter im Freien bewegen, sollten die Teilnehmer ausreichend belastbar sein.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

Seminar
S 20

- **Termine:**
04.09.-06.09.2020
- **Bad Lauterberg:**
Kneipp-Bund Hotel
Heikenberg
Heikenbergstr. 19-21
37431 Bad Lauterberg
Tel. 05524-8570
- **Referent/in:**
Kurt Hübner
- **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de
- **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.
- **Anmeldeschluss:**
13.07.2020



● **Termin:**
25.09.-27.09.2020

● **Bad Pyrmont:**
Fürstenhof
Am Hylligen Born 1
31812 Bad Pyrmont

● **Referent/in:**
Patricia Biermann,
Diätassistentin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 5
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
03.08.2020

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Das Wochenende beginnt mit einem Vortrag über gesunde Ernährung in Bezug auf Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker.

Aus verschiedenen Lebensmitteln unter der Beachtung der im Vorfeld benannten Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker kochen wir gemeinsam ein 3-Gänge-Menü.

Auch die Zubereitung einer kleinen Zwischenmahlzeit, Zusammenstellung eines Lunchpaketes, sowie eine offene Gesprächsrunde zu anstehenden Teilnehmerfragen erwarten Sie. Für den Ausklang des Seminars sorgt eine gemeinsame Abschlussrunde.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Glücklich leben! Mit Rheuma!

SEMINARE

Für ALLE, die wieder mehr Heiterkeit und Gelassenheit in ihren Alltag integrieren möchten.

- 15 Teilnehmer -

Lachyoga trägt viel dazu bei, trotz belastender Lebensumstände an persönliche Ressourcen anzuknüpfen und den Widrigkeiten des Lebens Fröhlichkeit und Gelassenheit entgegen zu setzen. Die Wiederentdeckung der uns angeborenen innewohnenden Lebensfreude, unserer natürlichen Quelle von Heiterkeit, Gesundheit und mentaler Fitness führt uns zu neuen Betrachtungsweisen. Der Perspektivenwechsel belebt unsere Kreativität und Offenheit für neue Bewältigungsstrategien bei den täglichen Herausforderungen der Erkrankung.

Probieren Sie es aus. Es werden neben Lachyoga weitere praxiserprobte Übungen aus Humortraining, Genuss therapie und Glückscoaching durchgeführt. Sie fahren mit einem Lächeln auf den Lippen nach Hause. Versprochen!

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

- **Termine:**
25.09.-27.09.2020
- **Bad Nenndorf:**
Gästehaus Edelweiß
Kramerstr. 9
31542 Bad Nenndorf
Tel. 05723-702737
- **Referent/in:**
Renate Lena Hannemann,
Ergotherapeutin und
Lachtrainerin
- **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de
- **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.
- **Anmeldeschluss:**
03.08.2020



Rheuma und Gedächtnis- training

● **Termin:**
09.10.-11.10.2020

● **Butjadingen:**
AWO SANO
Nordsee gGmbH
Ferienzentrum am Deich
Am Deich 39
26969 Butjadingen-
Burhaversiel
Tel. 04733-870

● **Referent/in:**
Susanne Kliem,
Ergotherapeutin & Fach-
therapeutin für Kognitives
Training

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
17.08.2020

Junge Rheumatiker: Für junge Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 15 Teilnehmer -

Herzlich willkommen zu einem bunten Blumenstrauß der Entspannung und Konzentration. Im Mittelpunkt steht das Lernen mit allen Sinnen, die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten optimal zu nutzen, zu erhalten und zu fördern. Durch gezielte Entspannungsverfahren werden körperliche Reaktionen wie Muskelanspannung, Schmerzverhalten und sensorische Wachheit verbessert. Auch die emotionale Befindlichkeit und psychische Belastung werden positiv beeinflusst.

Im Teamwork mit dem Kognitiven Training nach Franziska Stengel laden wir Sie ein, kreativ zu entspannen.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben selbst in die Hand

SEMINARE

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

- 12 Teilnehmer -

In einer Gruppe aus Gleichbetroffenen üben Sie, Veränderungsmöglichkeiten in Ihrem Leben mit der Erkrankung zu erkennen, Ihr Verhalten und Ihre Sichtweise in bestimmten Situationen zu ändern und sich neue Möglichkeiten zu erschließen. So kann der Kurs Ihnen helfen, wieder eine bessere Lebensqualität zu erlangen.

Kern des Kurses ist es, den Umgang mit der rheumatischen Erkrankung neu zu lernen – mit dem Ziel, das eigene Leben wieder selbst zu steuern.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

Seminar
S 24

- **Termine:**
06.11.-08.11.2020
- **Wittmund:**
Ringhotel „Residenz“
Am Markt 13
26409 Wittmund
Tel. 04462-8860
- **Referent/in:**
2 Herausforderung-
Rheuma Trainer
- **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
- **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.
- **Anmeldeschluss:**
17.09.2020



Faszien Pilates – Die Dritte Dimension

SEMINARE

● **Termine:**
A: 20.11.-22.11.2020
B: 11.12.-13.12.2020

● **Bad Pyrmont:**
Fürstenhof
Am Hylligen Born 1
31812 Bad Pyrmont

● **Referent/in:**
Anika Panzer,
Pilates Bodymotion
Trainerin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
A: 28.09.2020
B: 19.10.2020

Betroffene Rheumatiker und/oder deren Angehörige.

- 14 Teilnehmer -

Faszien“ – überall hört oder liest man mittlerweile von „Faszien“. Doch was ist überhaupt eine „Faszie“, was bewirkt sie? Wozu ist sie gut und vor allem, wie kann ich sie in Kombination mit Pilates trainieren?

Faszien Pilates – Die Dritte Dimension ist ein Konzept, das aufgrund der hervorragenden Arbeit von Dr. Robert Schleip und Divo G. Müller entstanden ist. Dr. Schleips bahnbrechende Erkenntnisse auf dem Gebiet der Faszienforschung und das daraus gemeinsam mit Divo Müller erarbeitete Faszien-Fitness Training in Kombination mit der Pilates Bodymotion Methode lassen eine neue Bewegungsqualität entstehen. Der 6. Sinn wird gefördert, sensitives Erspüren, feinste Mikrokontraktionen und raumumgreifende Bewegungen rücken Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Besonnenheit in den Vordergrund. Entstanden ist ein neues, innovatives, mit großem Potential versehenes Bewegungskonzept, das dem Trainer und Trainierenden eine wahrliche Bereicherung schenkt.

Beginn: Freitag, 15.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.



Für Betroffene mit rheumatoider Arthritis/
Chronischer Polyarthritits oder Fibromyalgie-
Syndrom.

- 13 Teilnehmer -

Medizinische Aspekte, Medikamente oder neue Therapieformen werden im Rahmen dieses Seminars nicht thematisiert

stattdessen

geht es in dem Seminar um eine intensive Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von Schmerzen und den Möglichkeiten im Umgang mit Schmerzen und Beschwerden im Rahmen der rheumatischen Erkrankung.

Eine zentrale Rolle spielen dabei die Stärkung und der Ausbau von Bewältigungskompetenzen sowie der Austausch untereinander.

Wer nach neuen Wegen sucht, die helfen können, den Alltag und das Leben trotz Schmerzen zu bewältigen, kann in diesem Seminar Anstöße finden.

Beginn: Freitag, 17.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

● **Termin:**
27.11.-29.11.2020

● **Bad Nenndorf:**
Gästehaus Edelweiß
Kramerstr. 9
31542 Bad Nenndorf
Tel. 05723-702737

● **Referent/in:**
Sonja Heisecke,
Diplom-Psychologin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 5
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
75,00 EUR pro Teilnehmer
für Mitglieder, 150,00 EUR
für Nichtmitglieder inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
05.10.2020



n. n.

● **Termin:**

n. n.

● **n. n.:**

n. n.

● **Referent/in:**

n. n.

● **Anmeldung/Info:**

Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**

15,00 EUR pro erwachsenen
Teilnehmer, 10,00 EUR pro
Kind (bis 18 J.) inklusive
Unterkunft und Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**

n. n.

Familienseminar:

Familien mit rheumakranken Kindern.

- **10 Teilnehmer: Erwachsene** -

- **10 Teilnehmer: Kinder** -

n. n.

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Ein detaillierter Programmablauf wird Ihnen mit der Einladung zum Seminar zugesandt.

SEMINARE

...mit Rheuma kann man leben!



www.rheuma-liga-nds.de



**Gesundheit fördern –
Lebensqualität schaffen**



**Fachklinik
Bad Pyrmont**

Rheumazentrum

Auf der Schanze 3
31812 Bad Pyrmont
Tel. 0 52 81-62 10-0

Die m&i-Fachklinik in Bad Pyrmont bietet qualifizierte Rehabilitation und umfassende Therapiemöglichkeiten in den Bereichen Orthopädie, Unfallchirurgie, Innere Medizin, Rheumatologie, Orthopädische Onkologie und Geriatrie an.

Im Mittelpunkt unseres Handelns steht nicht nur die Krankheit, sondern der Mensch als Ganzes.

Weitere Leistungen:

- Gesundheitsangebote für Selbstzahler, Gesundheitswochen „PyrmontVital“
- Ambulantes Therapiezentrum (Physiotherapie, Massagen, Lymphdrainagen, Balneophysikalische Therapie, Ergotherapie, Ambulante Rehabilitation, Sportmedizinische Leistungsdiagnostik, Angebote zur Gesundheitsvorsorge)
- Dauerpflegestation „providenzia“ / Kurzzeitpflege

www.fachklinik-bad-pyrmont.de · info@fachklinik-bad-pyrmont.de



Was ist Patientenschulung

Patientenschulung wird seit einigen Jahren bei verschiedenen Krankheitsbildern erfolgreich praktiziert. **Eine systematische Patientenschulung verbessert das Krankheitswissen der Patienten, verändert in günstiger Weise die Einstellung zur Krankheit und wirkt sich positiv auf das Krankheitsverhalten aus.**

Entscheidend sind langfristig zum Teil eindrucksvolle Veränderungen im allgemeinen Gesundheitsverhalten, insbesondere im Bereich der sekundären und tertiären Prävention. Bei einzelnen Krankheitsbildern lassen sich als Folge der Patientenschulung überzeugende Senkungen von Morbidität, Mortalität und Krankheitskosten beobachten.

Auch in der modernen Rheumatologie gehört die Patientenschulung zu den wesentlichen Konzepten. Ihre Idee gründet auf der Erkenntnis, dass „Rheuma“ heute zwar in den meisten Fällen immer noch unheilbar ist, aber durch die neuen therapeutischen Möglichkeiten doch in vielen Fällen kontrolliert werden kann. Für diese oft komplexen Therapien ist die qualifizierte therapeutische Mitarbeit des Patienten eine unabdingbare Voraussetzung, z. B. bei der Medikamenteneinnahme und der Krankengymnastik.

Ziele der Patientenschulungen sind damit neben einer verbesserten therapeutischen Mitarbeit des Patienten eine Verringerung von krankheits- und behandlungsbedingten Komplikationen durch frühzeitiges Erkennen und eine verbesserte Rückmeldung beim Arzt.

Der therapeutische Wert der Patientenschulung liegt aber auch in der verstärkten Übernahme von Eigenverantwortung und – verbunden damit – in einer günstigeren Krankheitsbewältigung sowie ganz allgemein in einer größeren Zufriedenheit des Patienten mit seiner Behandlung und mit seinen Therapeuten.



In Deutschland wurde der Standard für eine systematische Patientenschulung in der Rheumatologie durch den „Arbeitskreis Patientenschulung“ der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie definiert. In Kooperation zwischen dem Arbeitskreis Patientenschulung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und der Deutschen Rheuma-Liga e. V. und mit Unterstützung der Firma E. Merck/Darmstadt wurden Grundkurse für die Krankheitsbilder **Chronische Polyarthrit**, **Fibromyalgie**, **Morbus Bechterew** und **Osteoporose** entwickelt. Jeder Kurs besteht aus sechs (sieben) Bausteinen (Modulen), die in Zusammenarbeit von Ärzten, Psychologen, Ergotherapeuten, Krankengymnasten, Pädagogen und Patienten erstellt wurden.

Als Ergänzung zu den Grundkursen wurde von der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e. V. das Aufbau-Schulungsseminar „**Alltagsbewältigung und Lebensperspektiven**“ entwickelt, das sich an schon länger erkrankte Rheumatiker richtet und das Ziel verfolgt, die Auseinandersetzung mit der Erkrankung zu fördern und damit Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung zu geben.

Alle in diesem Seminarplan beschriebenen Patientenschulungsseminare werden nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie durchgeführt. Sie werden in Zusammenarbeit mit dem Regionalen Kooperativen Rheumazentrum Niedersachsen e. V. angeboten und von Mitgliedern des Regionalen Kooperativen Rheumazentrums Niedersachsen e. V. durchgeführt.



Arbeitskreis Patientenschulung
der deutschen Gesellschaft
für Rheumatologie
Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.



Rheuma-Liga
Niedersachsen e.V.



Regionales
Kooperatives
Rheumazentrum
Niedersachsen e.V.



Patientenschulung **Fibromyalgie** Aufbaukurs

- 10 Teilnehmer -

Aufbauschulung für Patienten mit Fibromyalgie, die schon längere Zeit mit ihrer Erkrankung leben und sich bereits intensiv mit ihr auseinandergesetzt haben.

Im Aufbaukurs stehen nicht das Krankheitsbild und die Therapie im Vordergrund, sondern die persönliche Betroffenheit durch die Erkrankung und der Umgang mit der Erkrankung im Alltag, d. h. in der Familie, im Beruf, im sozialen Umfeld. Das Seminar dient der Selbsterfahrung und dem Austausch über die Erkrankung.

Wer nach neuen Wegen sucht, die helfen können, den Alltag und das Leben mit der Fibromyalgie zu bewältigen, kann in diesem Seminar Anstöße finden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen ergänzen die Gesprächsrunden.

Fr. 13.03.20

16.30-17.30 Uhr

Begrüßung, Einführung, Kennenlernen

Modul 1

18.45-20.15 Uhr

Der Umgang mit einer chronischen Erkrankung

Sa. 14.03.20

Modul 2

09.00-10.30 Uhr

Der Umgang mit den eigenen Fähigkeiten

Modul 3

11.00-12.30 Uhr

Der Umgang mit Anforderungen und Hilfe

Modul 4

15.30-17.00 Uhr

Die Begegnung mit anderen

So. 15.03.20

Modul 5

09.00-10.30 Uhr

Die Betroffenheit der Angehörigen

Modul 6

11.00-12.30 Uhr

Die Situation am Arbeitsplatz, im Haushalt und in der Freizeit

Termin:

13.03.-15.03.2020

Bad Nenndorf:

Gästehaus Edelweiß
Kramerstr. 9
31542 Bad Nenndorf
Tel. 05723-702737

Referent/in:

Anja Baltruweit,
Diplom-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin
(Kursleiterin)

Anmeldung/Info:

Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

Seminargebühr:

45,00 EUR pro Teilnehmer
inklusive Unterkunft und
Vollpension.

Anmeldeschluss:

14.02.2020

PATIENTENSCHULUNGEN



Ambulante Patientenschulung

Chronische Polyarthrit

Grundkurs

- 10 Teilnehmer -

Schulung für Patienten mit chronischer Polyarthrit (gesicherte Diagnose) nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie.

In diesem Grundkurs vermittelt ein in der Rheumatologie erfahrenes Team ein Basiswissen über die chronische Polyarthrit und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer lernen auch praktische Übungen und Hilfen kennen und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Sa. 14.03.20

Modul 1 09.00-10.45 Uhr
Krankheitsbild, Krankheitsverlauf,
Krankheitsursachen, Diagnostik

Modul 2 11.00-12.45 Uhr
Medikamentöse und operative Therapie

Modul 3 14.00-15.30 Uhr
Ergotherapie

So. 15.03.20

Modul 4 09.00-10.45 Uhr
Krankengymnastik und Physikalische
Therapie

Modul 5 11.00-12.45 Uhr
Psychologische Schmerzbewältigung

Modul 6 14.00-15.30 Uhr
Alltagsbewältigung – mit der Krankheit
leben lernen

Termin:
14.03.-15.03.2020

Cuxhaven:
Helios Seehospital
Sahlenburg
Nordheimstr. 201
27476 Cuxhaven
Tel. 04721-604239

Referent/in:
Margarete Wiertelorz,
Diplom-Psychologin
(Kursleiterin)

Dr. Matthias Braun,
Arzt für Innere Medizin/
Rheumatologie

Claudia Buch-Herbst,
Krankengymnastin

Heike Palm,
Ergotherapeutin

Anmeldung/Info:
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermondstr. 11
30159 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

Seminargebühr:
45,00 EUR pro Teilnehmer
ohne Unterkunft und
Verpflegung.

Anmeldeschluss:
14.02.2020



Patientenschulung **Fibromyalgie** Grundkurs

● **Termin:**
27.03.-29.03.2020

● **Bad Nenndorf:**
Gästehaus Edelweiß
Kramerstr. 9
31542 Bad Nenndorf
Tel. 05723-702737

● **Referent/in:**
Dr. Wolfgang Brückle,
Arzt für Innere Medizin/
Rheumatologie
(Kursleiter)

Anja Baltruweit,
Diplom-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin

Frauke Löschner,
Krankengymnastin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
45,00 EUR pro Teilnehmer
inklusive Unterkunft und
Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
28.02.2020

- 10 Teilnehmer -

Schulung für Patienten mit Fibromyalgie (gesicherte Diagnose) nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie.

In diesem Grundkurs vermittelt ein in der Rheumatologie erfahrenes Team ein Basiswissen über die Fibromyalgie und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer lernen auch praktische Übungen und Hilfen kennen und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Fr. 27.03.20

Modul 1 14.00-15.30 Uhr
Krankheitsbild, Krankheitsursachen,
Diagnose, Krankheitsverlauf

Modul 2 16.00-17.30 Uhr
Behandlungsmöglichkeiten

Sa. 28.03.20

Modul 3 09.00-10.30 Uhr
Bewegungstherapie

Modul 4 14.00-15.30 Uhr
Psychologische Schmerzbewältigung

Modul 5 16.00-17.30 Uhr
Umgang mit Stress und Krankheit

So. 29.03.20

Modul 6 09.30-11.30 Uhr
Umsetzung in den Alltag



Ambulante Patientenschulung

Chronische Polyarthrit

Aufbaukurs

- 10 Teilnehmer -

Schulung für Patienten mit chronischer Polyarthrit (gesicherte Diagnose) nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie.

In diesem Grundkurs vermittelt ein in der Rheumatologie erfahrenes Team ein Basiswissen über die chronische Polyarthrit und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer lernen auch praktische Übungen und Hilfen kennen und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Sa. 26.09.20

09.00-10.30 Uhr

Begrüßung, Einführung, Kennenlernen

Modul 1

11.00-12.30 Uhr

Krankheitsbild, Krankheitsverlauf, Krankheitsursachen, Diagnostik

Modul 2

13.30-15.00 Uhr

Medikamentöse und operative Therapie

Modul 3

15.30-17.00 Uhr

Krankengymnastik

So. 27.09.20

Modul 4

09.00-10.30 Uhr

Psychologische Schmerzbewältigung

Modul 5

11.00-12.30 Uhr

Ergotherapie

Modul 6

13.30-15.00 Uhr

Alltagsbewältigung – mit der Krankheit leben lernen

Seminar
P 04

● **Termin:**
26.09.-27.09.2020

● **Wilhelmshaven:**
Psychotherapie-Centrum
Wilhelmshaven
Planck-Str. 4
26389 Wilhelmshaven

● **Referent/in:**
Andrea Kopp,
Diplom-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin
(Kursleiterin)

PD Dr. Thomas Schleiffer,
Arzt für Innere Medizin/
Rheumatologie

Andreas Dengler,
Krankengymnast

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
45,00 EUR pro Teilnehmer.
ohne Unterkunft und
Verpflegung.

● **Anmeldeschluss:**
28.08.2020

PATIENTENSCHULUNGEN



Patientenschulung **Fibromyalgie** Aufbaukurs

- 10 Teilnehmer -

Aufbauschulung für Patienten mit Fibromyalgie, die schon längere Zeit mit ihrer Erkrankung leben und sich bereits intensiv mit ihr auseinandergesetzt haben.

Im Aufbaukurs stehen nicht das Krankheitsbild und die Therapie im Vordergrund, sondern die persönliche Betroffenheit durch die Erkrankung und der Umgang mit der Erkrankung im Alltag, d. h. in der Familie, im Beruf, im sozialen Umfeld. Das Seminar dient der Selbsterfahrung und dem Austausch über die Erkrankung.

Wer nach neuen Wegen sucht, die helfen können, den Alltag und das Leben mit der Fibromyalgie zu bewältigen, kann in diesem Seminar Anstöße finden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen ergänzen die Gesprächsrunden.

Fr. 30.10.20

16.30-17.30 Uhr

Begrüßung, Einführung, Kennenlernen

Modul 1

18.45-20.15 Uhr

Der Umgang mit einer chronischen Erkrankung

Sa. 31.10.20

Modul 2

09.00-10.30 Uhr

Der Umgang mit den eigenen Fähigkeiten

Modul 3

11.00-12.30 Uhr

Der Umgang mit Anforderungen und Hilfe

Modul 4

15.30-17.00 Uhr

Die Begegnung mit anderen

So. 01.11.20

Modul 5

09.00-10.30 Uhr

Die Betroffenheit der Angehörigen

Modul 6

11.00-12.30 Uhr

Die Situation am Arbeitsplatz, im Haushalt und in der Freizeit

Termin:

30.10.-01.11.2020

Bad Nenndorf:

Gästehaus Edelweiß
Kramerstr. 9
31542 Bad Nenndorf
Tel. 05723-702737

Referent/in:

Anja Baltruweit,
Diplom-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin
(Kursleiterin)

Anmeldung/Info:

Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

Seminargebühr:

45,00 EUR pro Teilnehmer
inklusive Unterkunft und
Vollpension.

Anmeldeschluss:

02.10.2020



- 10 Teilnehmer -

Schulung für Patienten mit Fibromyalgie (gesicherte Diagnose) nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie.

In diesem Grundkurs vermittelt ein in der Rheumatologie erfahrenes Team ein Basiswissen über die Fibromyalgie und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer lernen auch praktische Übungen und Hilfen kennen und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Sa. 07.11.20

Modul 1 09.00-10.45 Uhr
Krankheitsbild, Krankheitsursachen, Diagnose, Krankheitsverlauf

Modul 2 11.00-12.45 Uhr
Behandlungsmöglichkeiten

Modul 3 14.00-15.30 Uhr
Psychologische Schmerzbewältigung

So. 08.11.20

Modul 4 09.00-10.45 Uhr
Umgang mit Stress und Krankheit

Modul 5 11.00-12.45 Uhr
Bewegungstherapie

Modul 6 14.00-15.30 Uhr
Umsetzung in den Alltag

● **Termin:**
07.11.-08.11.2020

● **Cuxhaven:**
Helios Seehospital
Sahlenburg
Nordheimstr. 201
27476 Cuxhaven
Tel. 04721-604239

● **Referent/in:**
Margarete Wiertelorz,
Diplom-Psychologin
(Kursleiterin)

Dr. Matthias Braun,
Arzt für Innere Medizin/
Rheumatologie

Claudia Buch-Herbst,
Krankengymnastin

Heike Palm,
Ergotherapeutin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermondstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
45,00 EUR pro Teilnehmer
ohne Unterkunft und
Verpflegung.

● **Anmeldeschluss:**
09.10.2020



Ambulante Patientenschulung

Fibromyalgie

Aufbaukurs

„Alltagsbewältigung und Lebensperspektiven“

- 10 Teilnehmer -

Aufbauschulung für Patienten mit Fibromyalgie, die schon längere Zeit mit ihrer Erkrankung leben und sich bereits intensiv mit ihr auseinandergesetzt haben.

Im Aufbaukurs stehen nicht das Krankheitsbild und die Therapie im Vordergrund, sondern die persönliche Betroffenheit durch die Erkrankung und der Umgang mit der Erkrankung im Alltag, d. h. in der Familie, im Beruf, im sozialen Umfeld. Das Seminar dient der Selbsterfahrung und dem Austausch über die Erkrankung.

Wer nach neuen Wegen sucht, die helfen können, den Alltag und das Leben mit der Fibromyalgie zu bewältigen, kann in diesem Seminar Anstöße finden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen ergänzen die Gesprächsrunden.

Sa. 07.11.20

09.30-10.30 Uhr

Begrüßung, Einführung, Kennenlernen

Modul 1

11.00-12.30 Uhr

Der Umgang mit einer chronischen Erkrankung

Modul 2

13.30-15.00 Uhr

Der Umgang mit den eigenen Fähigkeiten

Modul 3

15.30-17.00 Uhr

Der Umgang mit Anforderungen und Hilfe

So. 08.11.20

Modul 4

09.00-10.30 Uhr

Die Begegnung mit anderen

Modul 5

11.00-12.30 Uhr

Die Betroffenheit der Angehörigen

Modul 6

13.30-15.00 Uhr

Die Situation am Arbeitsplatz, im Haushalt und in der Freizeit

Termin:

07.11.-08.11.2020

Wilhelmshaven:

Psychotherapie-Centrum
Wilhelmshaven
Planck-Str. 4
26389 Wilhelmshaven
Tel. 04421-1306838

Referent/in:

Andrea Kopp,
Diplom-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin
(Kursleiterin)

Anmeldung/Info:

Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

Seminargebühr:

45,00 EUR pro Teilnehmer
ohne Unterkunft und
Verpflegung.

Anmeldeschluss:

09.10.2020



Patientenschulung

Fibromyalgie

Grundkurs

- 10 Teilnehmer -

Schulung für Patienten mit Fibromyalgie (gesicherte Diagnose) nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie.

In diesem Grundkurs vermittelt ein in der Rheumatologie erfahrenes Team ein Basiswissen über die Fibromyalgie und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer lernen auch praktische Übungen und Hilfen kennen und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Fr. 20.11.20

Modul 1 14.00-15.30 Uhr
Krankheitsbild, Krankheitsursachen,
Diagnose, Krankheitsverlauf

Modul 2 16.00-17.30 Uhr
Behandlungsmöglichkeiten

Sa. 21.11.20

Modul 3 09.00-10.30 Uhr
Bewegungstherapie

Modul 4 14.00-15.30 Uhr
Psychologische Schmerzbewältigung

Modul 5 16.00-17.30 Uhr
Umgang mit Stress und Krankheit

So. 22.11.20

Modul 6 09.30-11.00 Uhr
Umsetzung in den Alltag

● **Termin:**
20.11.-22.11.2020

● **Bad Nenndorf:**
Gästehaus Edelweiß
Kramerstr. 9
31542 Bad Nenndorf
Tel. 05723-702737

● **Referent/in:**
Dr. Wolfgang Brückle,
Arzt für Innere Medizin/
Rheumatologie
(Kursleiter)

Anja Baltruweit,
Diplom-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin

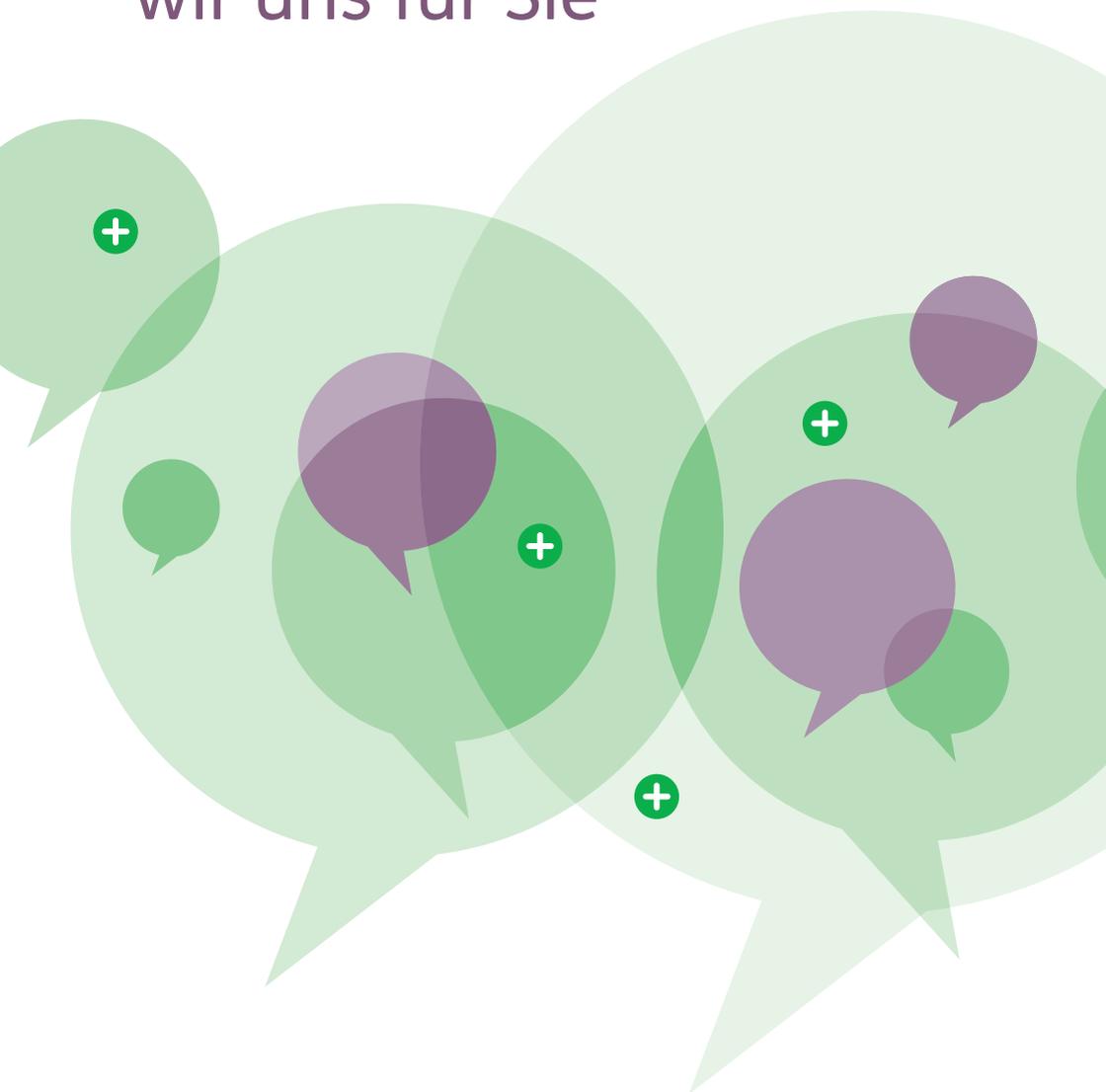
Frauke Löschner,
Krankengymnastin

● **Anmeldung/Info:**
Rheuma-Liga
Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11
30165 Hannover
Tel. 0511-13374
info@rheuma-liga-nds.de

● **Seminargebühr:**
45,00 EUR pro Teilnehmer
inklusive Unterkunft und
Vollpension.

● **Anmeldeschluss:**
23.10.2020

Darum kümmern wir uns für Sie



Weitere Leistungen:

Genießen Sie als Mitglied der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. weitere Zusatzleistungen von unseren Kooperationspartnern:

- + Vergünstigung beim Autokauf**
mit CarFleet24
- + Vorteile bei Hotelübernachtungen**
mit HRS
- + Günstiger verreisen**
und Reisen in der Gruppe mit RHEOLife
- + Versicherungsangebote**
von Generali Vers. und ARAG Rechtsschutz
- + Rabatte für Ihre Medikamente**
bei Sanicare - Die Versandapotheke
- + Mitgliederzeitschrift MOBIL**
hält Sie auf dem Laufenden

Mein
BeWegbereiter

Direkt
starten!

(Kosten- und werbe-
freie Nutzung)

www.bewegbereiter.de

Steigern Sie jetzt Ihr Wohlbefinden und profitieren Sie vom Patienten-Unterstützungsprogramm bei Schuppenflechte / Psoriasis, Psoriasis Arthritis und Morbus Crohn:



ERNÄHRUNG

Ernährungscoaching und **Rezeptideen**, passend zu Ihrer Alltagssituation.



GESUNDHEIT

Verlaufs- und Erfolgskontrolle Ihrer persönlichen Fortschritte im **Gesundheitstagebuch**.



BEWEGUNG

Bewegungscoaching und viele **Mitmach-Videos** für zuhause.



medac Autoimmun – Therapien, die zu Ihnen passen.

Wir wissen: Wenn eine Behandlungsmaßnahme sich ganz besonders gut in das Leben eines Patienten einfügt, dann haben wir die Chance auf einen Therapieerfolg maßgeblich verbessert.

Dieses Wissen treibt uns an, in unserem Engagement immer einen Schritt weiter zu gehen.