

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. ist eine Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft mit etwa 60.000 Mitgliedern in Niedersachsen.

Unsere 106 örtlichen Arbeitsgemeinschaften haben es sich zur Aufgabe gemacht, rheumakranken Menschen zu helfen, besser mit ihrer Krankheit zu leben. Eine wichtige therapeutische Hilfe sind unsere Seminare für verschiedene Krankheitsbilder wie rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis), Arthrose, Fibromyalgie, Lupus Erythematoses u. a.

Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen mit ihrer Sachkenntnis zur Verfügung.

Sie erreichen uns zu den folgenden Sprechzeiten

Montag - Donnerstag
von 8:00 bis 16:00 Uhr

Freitag
von 8:00 bis 13:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Rotermundstraße 11
30165 Hannover

Telefon +49 (0)511 1 33 74
Telefax +49 (0)511 1 59 84

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

Wir sind in Ihrer Nähe!

Bestimmt ist eine von 106 Arbeitsgemeinschaften der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in Ihrer Nähe ...

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

oder eines von über 400 kooperierenden Therapiezentren.

Jetzt treffen wir uns gemeinsam zu Online-Seminaren

RHEUMA | LIGA
Niedersachsen e.V.



Gemeinsame Online-Seminare

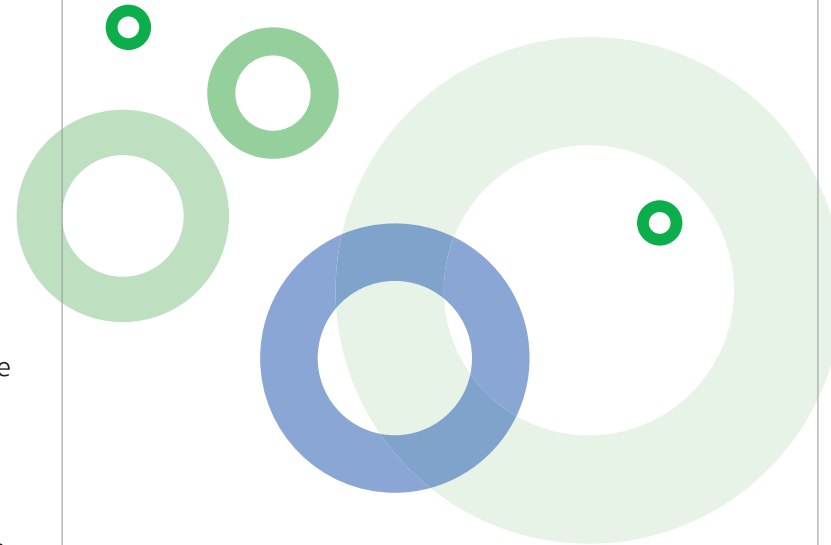
In Kooperation mit mehreren Anbietern sowie verschiedener Referentinnen und Referenten haben wir für Sie ein Online-Angebot mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten entwickelt.

Dazu gehören unter anderem die folgenden Seminare:

- **Rheuma & Nordic Walking**
gehen Sie virtuell mit auf reizvolle Touren
- **Tanz und Therapie**
Sitz- und Blocktänze für Zuhause
- **Lachyoga**
durch positive Verstärkung zu einer heiteren, gelösten Stimmung
- **Tai Chi**
fließende Bewegungen führen zu innerer Harmonie
- **Pilates**
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
- **Rückenschule**
Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen
- **Stärke & Selbstbewusstsein**
gewinnen mit Resilienz
- **Entspannung**
durch gezielte Techniken zur inneren Ruhe kommen
- **Beckenboden stärken**
zur Kräftigung der inneren Mitte
- **Rheuma & Bewegung**
aktiv gegen den Schmerz
- **Kochworkshop**
gemeinsam im Alltag kochen mit entzündungshemmenden Lebensmitteln

Unsere Ziele

- Rheumakranke informieren und beraten
- Aufklärung der Öffentlichkeit über rheumatische Erkrankungen
- wohnortnahe medizinische und sozialmedizinische Versorgung Rheumakrankter flächendeckend gestalten
- Kooperation mit Ärzten, Patienten, Therapeuten etc.



Einfach anmelden!

Melden Sie sich bitte zu den Online-Seminaren auf unserer Website an. Danach werden Sie über die technischen Voraussetzungen und die weiteren Schritte informiert.

www.rheuma-liga-nds.de

Weitere Informationen rund um das Thema Online-Seminare erhalten Sie im Internet auf unserer Website www.rheuma-liga-nds.de oder durch das Scannen des QR-Codes.



Unsere Angebote

Da rheumatische Erkrankungen häufig chronisch verlaufen, müssen ergänzend und unterstützend zur ärztlich-medizinischen Behandlung zusätzliche Hilfs- und Selbsthilfemöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Selbsthilfe

- persönliche Beratung
- Erfahrungsaustausch
- Elternkreis rheumakrankter Kinder
- Treffen für „Junge Rheumatiker“
- Kreativgruppen (Tanz, Musik, Kunst)
- Ausflüge, gesellige Veranstaltungen

Fachliche Hilfe

- Funktionstraining und Rehabilitationssport, Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (T-RENA), RV Fit
- Ergotherapeutische Behandlungen
- Schmerzbewältigung – Entspannungsmöglichkeiten
- Patientenschulungen, Gesprächskreise
- Sozialrechtliche Beratung und pädagogische Hilfen

Information und Aufklärung

- Unsere Mitgliederzeitschrift „mobil“
- Broschüren und Informationsblätter
- Seminare, Informationsveranstaltungen, Vorträge für Multiplikatoren und Betroffene