

## FELDENKRAIS

# Methode bei der Fibro-Gruppe



Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

**Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie der Rheuma-Liga AG Wolfenbüttel hatte am 21. Februar im Rahmen des monatlichen Treffens die Feldenkrais – Methode ausprobiert. Frau Saskia Hochkirchen, ausgebildete Ergotherapeutin und Feldenkrais Lehrerin, erklärte den 10 Teilnehmern zuerst theoretisch, wer die Methode erfunden hat und worum es dabei geht.**

Die Feldenkrais-Methode wird als Lernverfahren für die Beweglichkeit genutzt. Allein durch das Denken an die Bewegung, werden im Gehirn die Nerven im Bewegungszentrum gereizt und daher

eine schnellere und einfachere Bewegung möglich gemacht. Diese Methode wird auch gerne bei Lähmungserscheinungen nach einem Schlaganfall genutzt. Wenn wieder kleine Bewegungen möglich sind, wird hier auch mit weiteren kleinen und kurzen Bewegungen geübt, das die Beweglichkeit ausgebaut wird. Durch diese Methode können auch Bewegungen, die sonst nur mit Schmerzen verbunden sind, sanfter durchgeführt werden und dadurch die Schmerzen gelindert werden.

Nach der Theorie kam die Praxis, in der die Teilnehmer lernten mit kleinsten Bewegungen wieder beweglicher und schmerzreduzierter zu leben. Wir haben

mit kleinen seitlichen Drehungen des Kopfes die Beweglichkeit der Halswirbelsäule steigern können. Frau Hochkirchen zeigt an Frau Claudia Meyer die Einzelmethode, bei der mit sanften Druck der Körper in Bewegung gesetzt wurde, bis die richtige Haltung eingetreten ist.

Es war sehr lehrreich und hat allen viel Spaß gemacht. Ich denke das wir Frau Hochkirchen wieder einmal zu uns einladen werden. Jeden 2. Mittwoch im Monat findet der Rheuma Stammtisch im „Herzog Heinrich“ ehemals Schützenhaus in Wolfenbüttel ab 18:30 Uhr statt. Die Fibro-Gruppe trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat in der Kommissie in Wolfenbüttel ab 18:30 Uhr. ←

## EHRUNG FÜR MITGLIEDSCHAFT

# AG Bad Zwischenahn/Westerstede: Jahreshauptversammlung



Geehrte Mitglieder aus Westerstede

Am 10.03.18 fand die Mitgliederversammlung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Bad Zwischenahn/Westerstede, mit einem anschließenden zünftigen Kohlessen statt. Nach der Begrüßung der zahlreichen Teilnehmer durch den Leiter Heinz Erdmann folgten ein Jahresrückblick, der Kassenbericht

und die Entlastung des Vorstandes. Abschließend wurden wieder viele Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt, ihnen wurden mit den Glückwünschen und Urkunden ein Gutschein überreicht. (Auf dem Foto sind einige geehrte Mitglieder aus Westerstede). Die AG Bad Zwischenahn/ Westerstede

besteht seit 1987 und hat z. Zt. 666 Mitglieder. Sowohl in Bad Zwischenahn, wie auch in Westerstede werden Trocken- und Wassergymnastik unter fachlicher Betreuung angeboten. In Bad Zwischenahn gibt es außerdem eine Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie“ und den „Montagstreff“.



## MITGLIEDERVERSAMMLUNG

# Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. – AG Hankensbüttel

Zur jährlichen Mitgliederversammlung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. – AG Hankensbüttel begrüßte der Leiter Martin Nagel 51 Mitglieder im Hotel „Zur Linde“ in Hankensbüttel und gedachte der verstorbenen Mitgliedern des letzten Jahres mit einer Schweigeminute.

Nach der Kaffeetafel erläuterte Nagel in seinem Tätigkeitsbericht die vielen Aktivitäten der Mitglieder zum Beispiel im Heidebad Hagen, in den Praxen Ergo Therapie, Hankensbüttel sowie Falke und Steinhorst. 10 ausgebildete Therapeuten stehen für die Übungseinheiten der Rheuma-Liga zur Verfügung. Zum Jahresprogramm gehörte auch ein Seni-



Geehrte Mitglieder der AG Hankensbüttel

orenkaffeenachmittag im Bauerncafé Rölting's Hof und die Adventsfeier im Gasthaus „Zur Linde“ in Hankensbüttel. Für dieses Jahr ist am 18.07.2018 (Achtung anderes Datum als auf der Ver-

sammlung) eine Fahrt zur Flora-Ginseng nach Walsrode mit anschließender Schifffahrt auf der Weser ab Verden geplant. Die Weihnachtsfeier ist am 10.12.2018 in Bokel im Heide-Café Bartels. Anfang Dezember soll es eine Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt geben. Die Rechnungskommission bestätigte der Kassenwartin eine ordnungsgemäße Kassenführung, Leitungsteam und Kassenwartin wurden einstimmig entlastet. Werner Hoffmann wurde einstimmig zum 2. Rechnungsprüfer gewählt. Zahlreiche Mitglieder wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft mit einer Urkunde und einem Blumenstrauß geehrt.



## S28 SEMINARANKÜNDIGUNG

# Gesunde Ernährung



**Termin:** 16.11. – 18.11.2018

**Ort:** Fürstenhof, Am Hylligen Born 1,31812 Bad Pyrmont

**Zielgruppe:** Menschen mit rheumatischen Erkrankungen

**Inhalt:** 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.

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

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

**Teilnehmer:** 15 Teilnehmer

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

**Beginn:** Freitag, 16:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, nach dem Mittagessen

**Anmeldeschluss:** 05.10.2018

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

## Weitere Seminare

### S 17B „SALÜ“ WERKEN & GESTALTEN

vom 07.09. – 09.09.2018 in der m&i  
Fachklinik in Bad Pyrmont

**Anmeldeschluss:** 25.07.2018

### S 22B TÁI JI – 5 ELEMENTE-FORM

vom 10.08. – 12.08.2018 im Ringhotel  
Tallymann in Bad Nenndorf

**Anmeldeschluss:** 27.06.2018

### S 23 PILATES

vom 07.09. – 09.09.2018 im Fürstenhof in  
Bad Pyrmont

**Anmeldeschluss:** 25.07.2018

### S 24 RHEUMA UND NORDIC WALKING-

vom 14.09. – 16.09.2018 im Kneipp-Bund  
Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg

**Anmeldeschluss:** 31.07.2018

### S 25 FAMILIENSEMINAR:

#### ERLEBNIS RHEUMA

vom 21.09. – 23.09.2018 im Stella Maris  
in Cuxhaven

**Anmeldeschluss:** 08.08.2018

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.  
Rotermundstraße 11  
30165 Hannover  
Telefon 0511 133 74  
Fax 0511 159 84  
www.rheuma-liga-nds.de  
info@rheuma-liga-nds.de

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Joachim Metzger, Sabine Bode

**Redaktion:** Geschäftsstelle

**Auflage:** 20.700





Gemeinsam  
mehr erleben!

# Rheuma-Liga Gruppenreise nach Bad Flinsberg

Begleiten Sie uns auf unserer Gruppenreise in Schlesiens Kurperle Bad Flinsberg. Prachtige Villen, herrliche Parkanlagen und ein wohltuendes Bergklima prägen das Bild des Kurorts. Die lokalen Bodenschätze Radon, Fichte, Mineralwasser und Moor versprechen hochwertige Kurbehandlungen. Die wunderschöne Hanglage von Bad Flinsberg am Isergebirge lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Interessante Ausflugsmöglichkeiten wie beispielsweise das Tal der Schlösser oder das Riesengebirge mit der Schneekoppe werden Ihren Kuraufenthalt zusätzlich bereichern.

**8 Tage Gruppenreise  
ab € 599,- p.P.**

## Inklusiv-Leistungen

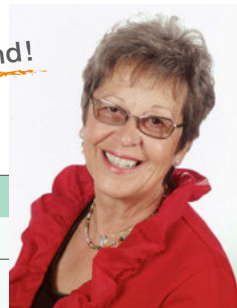
- ✓ Haustür-Abholung in Niedersachsen und Transfer zum Hauptbus
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 7x Übernachtung im Kur-Komplex St. Lukas - St. Anna
- ✓ 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 7x Abendessen als 3-Gang-Menü oder vom Buffet (Entscheidung obliegt Hotel)
- ✓ Begrüßungsgetränk
- ✓ Ärztliches Eingangsgespräch
- ✓ 2 Anwendungen und eine Trinkkur pro Werktag nach ärztlicher Vorgabe (Mo-Fr)\*
- ✓ Freie Nutzung des Wellnessbereichs außerhalb der Anwendungszeiten
- ✓ 1x Tanzabend mit Musik
- ✓ Geführte Ortsspaziergänge und Freizeitgestaltung



Riesengebirge –  
Stabkirche  
Wang

- ✓ 1x Tagesausflug ins Iser- und Riesengebirge inkl. Besuch der Schneekoppe (05.10.18)\*
- ✓ Deutschsprachige Betreuung mit regelmäßigen Sprechstunden im Haus
- ✓ Durchgehende Reisebegleitung von Frau Rotermund

**Herzlich betreut  
von Frau Rotermund!**



Termin & Preise p.P.

30.09.-07.10.2018

Doppelzimmer	€ 599,-
Einzelzimmer	€ 718,-

Hinweise: \*Keine Anwendungen am Tag des Ausflugs | Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen  
Aufschlag Nicht-Mitglieder: € 50,- p.P. | Kurtaxe ist zahlbar vor Ort (ca. € 1,- p.P./Tag)

## Reiseverlauf:

### 1. Tag: Anreise / Bad Flinsberg

Die Anreise beginnt für alle Gäste aus Niedersachsen am frühen Morgen mit der Abholung an Ihrer Haustür. Im Anschluss bequemer Transfer zum modernen Fernreisebus, in dem Sie direkt nach Bad Flinsberg nach Polen fahren. Transfer in Ihr gebuchtes Urlaubshotel.

### 2.-7. Tag: Kur- und Urlaubsaufenthalt

Genießen Sie erholsame Aufenthaltstage im polnischen Kurort Bad Flinsberg. Der idyllische Kurort liegt auf den malerischen Hängen des Isergebirges im Südwesten Polens, das die perfekten Voraussetzungen für einen gelungenen Kur-Aufenthalt bietet: lokale Bodenschätze wie Radon, Mineralwasser und Hochmoore sowie das wohltuende Klima werden Ihnen gut tun. Darüber hinaus gibt es in und um Bad Flinsberg vieles zu entdecken wie beispielsweise das Tal der Schlösser, Schloss Lomnitz, sowie das Iser- und Riesengebirge mit der bekannten Schneekoppe.

### 8. Tag: Bad Flinsberg / Rückreise

Nach einem erholsamen Aufenthalt heißt es schon wieder Abschied nehmen. Im Fernreisebus geht die Fahrt zurück nach Deutschland zu den Zustiegstellen. Alle Gäste aus Niedersachsen chauffieren wir bis an die Haustür zurück.



Isergebirge

## Zubuchbare Leistungen:

(mind. 20 Teilnehmer; vor Ort buchbar)

- Halbtagesausflug am 02.10.2018 zum Tal der Schlösser mit Besuch des Schloss Lomnitz und Fahrt durchs Hirschberger Tal, sowie Stadtrundfahrt in Hirschberg

€ 20,- p.P.