

Falls Sie unsere E-Mail nicht oder nur teilweise lesen können, klicken Sie bitte hier.

# bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung  
Morbus Bechterew.

Guten Tag,

Die Bechterew-Vereinigung möchte erfahren, wie ihre digitalen Angebote «Rheumafit.ch» und der neue «Online-Kurs» genutzt werden. Um deren Qualität zu prüfen, werden die Angebote im Rahmen einer Masterarbeit der ZHAW begleitet.

Aus diesem Grund suchen wir Freiwillige für eine Online-Befragung. Wählen Sie eines der beiden Angebote und werden Sie Teil des Projekts! Füllen Sie dazu das Formular im entsprechenden Link aus und trainieren Sie danach während drei Monaten in Ihrem gewünschten Programm. Nach Ablauf der Testphase dürfen Sie das Training evaluieren und Ihr Feedback einbringen.

- [Mit Rheumafit trainieren und an der Befragung teilnehmen](#)

oder

- [Online-Kurs als Videostream aufrufen und an der Befragung teilnehmen](#)

Mehr über die beiden Möglichkeiten erfahren sie weiter unten.

Wir wünschen viel Freude und Motivation beim mittrainieren!

Ihr bechterew.ch-Team

---



## «Online-Kurs»

Die Bechterew-Vereinigung eröffnet einen Online-Bewegungskurs zum Mittrainieren. Die Therapie-Lektionen werden vom Physiotherapeuten Mathieu Nicolet geleitet. Die neueste Lektion steht jeweils ab Montagmorgen, 8.00 Uhr, digital und während einer Woche zur Verfügung. Eine Therapie-Lektion dauert 30 Minuten und beinhaltet verschiedene Themenbereiche wie Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit.

Allen Mitgliedern der Bechterew-Vereinigung steht dieser Online-Kurs kostenlos zur Verfügung.

Am Online-Kurs und an der Befragung teilnehmen

Rheumafit

DE Anmelden

Rheumafit ist die erste Online-Plattform mit Übungsvideos bei Morbus Bechterew und anderen rheumatischen Krankheiten.

bechterew.ch  
Schweizerische Vereinigung  
von Morbus Bechterew

Rheumafit Schweiz  
Beitrag zur  
Rehabilitation

Partner  
zhaw  
Gesundheit

Frage an die Physios

**Entdecken Sie die ausgewogenen Übungsprogramme**  
Speziell geschulte Physiotherapeuten zeigen die von einem Expertenteam konzipierten Übungen.

Dauer Intensität Körperteile Bewertung	Dauer Intensität Körperteile Bewertung	Dauer Intensität Körperteile Bewertung
26 Minuten ★★★★★	19 Minuten ★★★★★	10 Minuten ★★★★★

## «Rheumafit»

Auf der Plattform rheumafit.ch stehen viele Online-Videos zum mittrainieren zur Verfügung. Die Übungsvideos werden durch verschiedene Physiotherapeuten visuell angeleitet und stehen jederzeit Online zur Verfügung. Die Videos können frei gewählt werden. Sie dauern unterschiedlich lange und behandeln verschiedene Themenbereiche wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Registrierung auf rheumafit.ch ist kostenlos.

Bei «Rheumafit» mitmachen und an der Befragung teilnehmen

Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen zu einem der beiden Programme haben, antworten Sie dazu am besten einfach auf diese E-Mail.

Es ist uns wichtig, mit unseren Mitgliedern und Interessenten per E-Mail in Kontakt zu sein. Unser Ziel ist es, Ihnen durch unsere Informationen und unsere Angebote einen besseren Umgang mit der Krankheit zu ermöglichen. Wenn Sie weniger E-Mails erhalten wollen, schreiben Sie doch eine E-Mail an [mail@bechterew.ch](mailto:mail@bechterew.ch). Wenn Sie gar keine E-Mails mehr erhalten wollen, können Sie sich [hier](#) aus der Liste austragen.

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew  
Leutschenbachstrasse 45  
8050 Zürich

[mail@bechterew.ch](mailto:mail@bechterew.ch)

[www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)