

[Falls Sie unsere E-Mail nicht oder nur teilweise lesen können, klicken Sie bitte hier.](#)

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.

Guten Tag,

In [diesem Video](#) stellen wir Ihnen das Projekt «Fitness für Bechterew-Betroffene» oder «BeFit» näher vor. Der Name «BeFit» kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie «Sei fit» oder «Schau zu dir». Gerade mit dem Bechterew ist das oftmals leichter gesagt als getan.

Doch mit «BeFit» soll es Ihnen leichter fallen, auf Ihre Gesundheit zu achten und einen positiven Umgang mit der Krankheit zu finden. Das Projekt beinhaltet individuelles Training mit www.rheumafit.ch, die Gruppentherapie vor Ort, freiwillige Coachings und regelmässige Messungen zur Überprüfung des eigenen Fortschritts und zur Qualitätskontrolle. «BeFit» wurde von «Gesundheitsförderung Schweiz» als besonders innovatives Projekt ausgewählt und wird über vier Jahre gefördert.

Die Gruppentherapien der SVMB leisten seit über 40 Jahren einen wichtigen Beitrag für die Lebensqualität der Betroffenen, nun ist aber die Zeit gekommen, um einen beherzten Schritt in die Zukunft zu machen. Dabei soll das bekannte Motto «Bechterew braucht Bewegung» weiterhin seine Gültigkeit behalten.

Die ersten Rückmeldungen von Betroffenen und Physiotherapeuten zu «BeFit» sind sehr positiv. In diesem Video erzählen Menschen mit Morbus Bechterew, wie ihnen «BeFit» im Umgang mit dem Bechterew hilft, und Expertinnen und Experten erklären, weshalb das Projekt für Betroffene zukunftsweisend ist.

Freundliche Grüsse

Ihr bechterew.ch-Team



Zeitgemässe Bechterew-Therapie mit «BeFit»

Dieser Film handelt vom Projekt «BeFit». Das Ziel des erweiterten Angebots ist es, durch eine zeitgemässe Bewegungstherapie die Autonomie und Lebensqualität von Bechterew-Betroffenen weiter zu erhalten und ihre Selbstmanagement-Kompetenzen zu stärken.

Film aufrufen »

Alle Videos der Serie «Explico» finden Sie auf ➔ www.rueckenschmerz.ch oder auf ➔ www.bechterew.ch. In dieser Serie werden weitere spannende Themen rund um den Morbus Bechterew in einer frischen Form präsentiert.

Weitere Linktipps

Bechterew-Übungen für zu Hause: www.Rheumafit.ch

Kalender «Training für jeden Tag»: [Jetzt bestellen](#)

Online-Kurs: [Übungen aufrufen und mittrainieren](#)

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 ein E-Mail an 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

www.bechterew.ch