

Rheuma- Aktivtag der AG Magdeburg

Am 8. November 2022 organisierte die Arbeitsgemeinschaft der Rheumaliga Magdeburg den Rheuma- Aktivtag in der Rehaklinik Schönebeck - Salzelmen. Eine Mitarbeiterin der Klinik begrüßte uns aufs Herzlichste und stellte das interessante Programm vor. Es begann mit einer einstündigen Gymnastik. Nach der Erwärmung nutzten wir als Trainingsgerät ein Balancepad. Für viele von uns war das eine neue, aber lohnende Erfahrung. Da der Gleichgewichtssinn im Alter nachlässt, wäre dieses Pad eine sinnvolle Investition.

Gut gelockert fand nach einer kurzen Pause ein lehrreicher Vortrag zum Schwerbehindertenrecht mit einem anschließenden Erfahrungsaustausch statt. Nun verwöhnte uns die Klinik mit einem schmackhaften Mittagessen. Wir konnten zwischen 3 Hauptgerichten wählen.

So wie es sich gehört, benötigen kranke Menschen nach dem Essen eine Ruhephase. Beim Rheuma- Aktivtag wurde das optimal umgesetzt. Wir begaben uns auf eine Entspannungsreise durch den Körper. Auf einer gemütlichen Körperformrelaxliege lauschten wir den einfühlsamen Worten der Therapeutin und entspannten uns ausgiebig.

Da alle Teilnehmerinnen am Funktionstraining Warmwassergymnastik teilnehmen, freuten wir uns besonders auf diesem Part des Tages. Doch zwei Dinge unterschieden sich von unserem Training im Life: Die Trainingseinheit dauerte eine Stunde und fand im warmen Salzwasser statt. Das war schon eine kleine Herausforderung. Die Therapeutin wählte Trainingsgeräte, die wir bisher noch nicht so oft genutzten, wie zum Beispiel einen Stab, der nur wenig Auftrieb hatte. Allen Teilnehmerinnen hat dieser Tag trotz Maskenpflicht sehr gut gefallen.

Wir möchten uns auf diesem Weg bei den Therapeuten der Rehaklinik für die Fürsorge und für das Engagement sowie bei Bärbel Herold für die Organisation bedanken. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr, egal wo der Rheuma- Aktivtag stattfinden wird.

Edelgard Baudach
Gruppensprecherin