

Rheuma-Aktiv-Tag der Arbeitsgemeinschaft Magdeburg

Unseren Rheuma-Aktiv-Tag führten wir in diesem Jahr im LIFE Magdeburg am 12. September 2023 durch.

Das LIFE ist ein großer Sportpark, in dem wir auch unser Funktionstraining als Wassergymnastik durchführen. Wir trafen uns um 10:00 Uhr im Foyer und wurden dort freundlich von der Sporttherapeutin, Jona Hirschfeld; begrüßt.



Das Foyer des LIFE



von links nach rechts: Jona Hirschfeld, Sabine Dannemann, Christa Epperlein, Siegfried Nordt, Carla Thielecke, Karin Kowalewski, Karin Wellmann, Ingelore Nordt

Sie hat uns durch das LIFE geführt und uns alles erklärt, was alles an Aktivitäten möglich ist. Es geht vom normalen Fitnesscenter über Gewichtheben, Tennis, Badminton und Aquagymnastik sowie Gymnastikgruppen und Yoga. Also sehr vielfältig und alle Räume waren großzügig und sauber.



Um 11:00 Uhr hatten wir dann eine Stunde Trockengymnastik mit viel Abwechslung. Ball, Terraband und Fahrräder waren unsere Trainingsgeräte.

Wir konnten nicht behaupten, dass uns kalt war, der Trainer, Steffen, hat uns ganz schön rangenommen.

Er hat auch nur nach einer sehr kurzen Pause, zum Bad gehen und umziehen, dann hing es gleich mit ihm weiter.

Ab ins Wasser, 45 Minuten Wassergymnastik, auch die war nicht ohne. Die Teilnehmerinnen, die sonst nur am Funktionstraining als Trockengymnastik teilnehmen, waren überrascht wie anstrengend die Wassergymnastik doch ist.



Aber egal, der Spaßfaktor hat gewonnen und es hat uns nicht geschadet.

Nun konnten wir etwas verschmausen und ein gutes Mittagessen vom Partyservice Pohl aus Magdeburg einnehmen, was auch vom LIFE organisiert wurde. Es hat allen geschmeckt und so konnten wir um 13:00 Uhr fortfahren, doch leider machte uns die Bundesbahn einen Strich durch die Rechnung, denn es war ein Vortrag zur gesunden Ernährung geplant, der musste somit leider ausfallen, weil die Verantwortliche nicht pünktlich ankam.

Doch das war für uns gar nicht so schlimm, denn die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des LIFE hatte sich sofort darum gekümmert und uns dafür ein Stunde Entspannung beim Atem-Yoga angeboten. Das haben wir gern angenommen und waren damit auch voll auf zufrieden, Ann-Katrin Schöll hat das sehr gut gemacht.



Wir wurden dann von Jona Hirschfeld noch ordentlich verabschiedet und wir bedankten uns für den gelungenen Tag.

Es war sehr schade, dass wir nicht alle angebotenen Plätze besetzen konnten, da wohl einigen der Eigenanteil zu hoch war, doch für das, was uns dort geboten wurde war es auf jeden Fall gerechtfertigt.

Wir bedanken uns auf diesem Wege auch beim LIFE, insbesondere allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die uns gut betreut haben.

Carla Thiecke
Arbeitsgemeinschaft Magdeburg