



Programm Rheuma-Aktiv-Tag 12.09.2023, 10:00 Uhr

- 10.00 Uhr: Beginn/ Treff im Foyer
- 10.15- 10.45 Uhr: Rundgang durch das Life durch interne Begleitung
- 11.00- 12.00 Uhr: Trockengymnastik
- 12.00- 12.45 Uhr: Wassergymnastik
- 13.00- 14.00 Uhr: Mittagspause mit Catering
- 14.00- 15.00 Uhr: Themenvortrag „gesunde Ernährung“ durch unsere Ernährungsberaterin
- 15.00 Uhr: Abschluss/ Verabschiedung

Für den Tag benötigen die Teilnehmer außerdem folgendes:

- einen Schlüsselpfad (5€, Schlüssel,...) für ein Tagesarmband
- ein 1€ Stück für den Schrank
- Sportsachen und Turnschuhe mit sauberer abriebfester Sohle
- Bade Sachen und Bade latschen
- eine Trinkflasche mit weitem Hals
- etwas zum mit schreiben für den Vortrag
- ein Handtuch