



## Rheuma-Aktiv-Tag Magdeburg am 10.09.2024, Kurklinik Schönebeck-Salzelmen

Ein Motto der Rheuma-Liga ist Bewegung. Wir versuchen so oft wie möglich, in der Gemeinschaft entsprechende Angebote zu nutzen, deshalb führen wir jährlich einen Rheuma-Aktiv-Tag durch.

In diesem Jahr fand der Rheuma-Aktiv-Tag der Arbeitsgemeinschaft Magdeburg in Schönebeck, am 10. September statt.

Traditionell haben auch wieder Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Gera daran teilgenommen. Wir trafen uns ab 09:00 Uhr vor der Kurklinik in Schönebeck-Salzelmen. Frau Kantzke begrüßte uns und begleitete uns zu dem, für diesen Tag, zugewiesenen Raum. Dieses Mal hatten wir einen kleineren Besprechungsraum direkt vor den Sporthallen, das waren für uns kürzere Wege als sonst. Wir wählten unser Mittagessen und plauderten dann noch bei einem Kaffee und Gebäck zum Auftakt des Rheuma-Aktiv-Tages.

Von 09:30 bis 10:30 Uhr führte Frau Dübecke mit uns die Trockengymnastik durch. Es waren mal wieder ganz andere Übungen, denn jeder Therapeut, jede Therapeutin macht es etwas anderes. Wir haben überwiegend nur mit unseren Armen und Beinen gearbeitet, doch es war anstrengend, aber effektiv. Es hat trotzdem Spaß gemacht.



Um 11:00 Uhr fanden wir uns alle im kleinen Vortragsraum ein, wo Frau Schwammbach uns schon erwartete. Sie hielt uns einen umfassenden Vortrag zum Lymphgefäßsystem. Wir haben viel neues erfahren, denn Frau Schwammbach hat den Vortrag sehr anschaulich und interessant gestaltet.

Nun hatten wir uns das Mittagessen redlich verdient, welches wir dieses Mal im Gesellschaftsraum eingenommen haben. Es gab eine Vorsuppe, ein Hauptgericht nach Wahl und ein Dessert. Danach ging es im Eiltempo zum Entspannungsraum, wo Frau Klimenta schon auf uns wartete. Sie brachte und einige Entspannungstechniken näher.

Nun haben wir schon den größten Teil des Tages geschafft, es wartete nur noch das Solebecken auf uns. Eine Stunde Wassergymnastik hatten wir noch vor uns, die Herr Tandel sehr locker mit uns durchführte. Trotz Anstrengung hat es uns viel Spaß gemacht. Zum Abschluss durften wir dann noch alle Massagedüsen nutzen.



Es war wieder ein sehr schöner und effektiver Tag mit unseren Partnern der Arbeitsgemeinschaft aus Gera/Thüringen.

Wir haben schon zum wiederholten Mal gemeinsam einen Rheuma-Aktiv-Tag durchgeführt. Darauf freuen sich die Thüringer genauso wie wir, dann wir haben zusammen immer viel Spaß.

Diese Tradition wollen wir gern weiterführen, deshalb haben wir uns schon für das nächste Jahr verabredet. Im Frühjahr werden uns die Thüringer zu ihrem Aktivtag einladen und wie sie wieder im Herbst zu unserem.

Wir möchte auf diesem Weg auch den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Kurklinik danken, dass sie mit uns einen unvergesslichen Tag mit viele Aktivitäten zur Linderung unserer Erkrankungen gestaltet haben.

Carla Thielecke  
Arbeitsgemeinschaft Magdeburg