

Anreise

Mit dem Pkw:

A7 Ausfahrt Soltau-Süd
(von Norden über Bergen)
A7 Ausfahrt Großburgwedel
(von Westen Richtung Celle)

Mit Öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit dem Zug bis Celle, von Celle bis
Winsen(Aller) mit dem Bus (900).
Von Winsen(Aller) bis Walle mit
Shuttle vom Veranstalter.

Veranstaltungsort:

Sportheim SV Walle
Am Sportheim 1
29308 Winsen(Aller)

Anmeldung

www.lily-turtles.de

Per Post

Katja Wagner
Am Glockenberg 39
29308 Winsen(Aller)
0152 / 295 26 880
katja@lily-turtles.de

Der Einlass erfolgt nur mit Anmeldebestätigung
Anmeldeschluss ist der 05.06.2024

Teilnahmegebühr (inkl. Speise / Getränke)

Mitglieder der Lily Turtles und des SV Walle
haben freien Eintritt!

Nichtmitglieder zahlen 15,00 EUR

Unterstützt durch die gesetzliche Krankenkasse

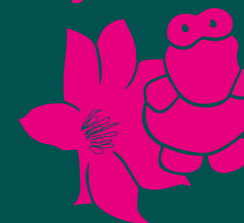


AKTIVTAG CELLE

08.Juni 2024
09:00 - 16:00 Uhr
Winsen (Aller) OT Walle

Selbsthilfegruppe

Lip- und Lymphödem
Lily Turtles



Winsen/Aller

JETZT ANMELDEN
Die verfügbaren Plätze sind begrenzt



Einladung

Liebe Betroffene/r von Lip-/ und Lymphödem, Partner und Interessierte, liebe Sportbegeisterte/r und diejenigen, die es noch werden möchten.

Wir freuen uns Sie wieder, unter der Schirmherrschaft von Niedersachsens Sozialminister Dr. Andreas Philippi, zum 1. Aktiv Tag in Walle einladen zu dürfen.

Nachdem wir nun sechs Lip-/Lymphstage in Celle durchgeführt haben, wollen wir jetzt „bewegt und aktiv“ in die Aufklärungsarbeit rund um die Krankheitsbilder starten.

Lipödem und Lymphödem führen häufig ein Schattendasein, gemeinsam möchten wir Sie für diese Erkrankungen, aber auch die Therapiemöglichkeiten im Rahmen des Selbstmanagements sensibilisieren, damit Sie Manager/in Ihrer Erkrankung werden können.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen „bewegten“ Tag.

Ihre
Katja Wagner
Leiterin der Lily Turtles
Landessprecherin Niedersachsen der Lymphselbsthilfe e.V.

Programm

- 09:00 Uhr** Come together
- 09:30 Uhr** Begrüßung
Katja Wagner, Ltg. SHG Lily Turtles
Bernd Fliegner, 1. Vors. SV Walle
Axel Flader, Landrat, LK Celle
Dirk Oelmann, Bürgermeister
- 13:00 Uhr** Dr. Dirk-Ulrich Mende, MdB -
Mitglied Gesundheitsausschuss

Halle 1

- 10:00 Uhr** Entstauungsgymnastik
mit Annette Dunker
- 10:45 Uhr** Fit Gym
mit Wibke Cammerer
- 11:30 Uhr** Beckenboden
mit Helena Wiebe
- 12:15 Uhr** Aroha
mit Anja Otta
- 13:00 Uhr** Mittagspause
- 14:00 Uhr** Erlebnistanz
mit Sabine Euhus
- 14:45 Uhr** Yoga
mit Karin Diehl
- 15:30 Uhr** Jumping
mit Wibke Cammerer

11:00 Uhr Entstauungsgymnastik im **max 15 Teilnehmer**
Wasser (Badeanzug mitbringen)
mit Katja Wagner **gesonderte Anmeldung erforderlich**

11:45 Uhr Shuttlebus nach Winsen
und zurück

14:00 Uhr Entstauungsgymnastik im **max 15 Teilnehmer**
Wasser (Badeanzug mitbringen)
mit Katja Wagner **gesonderte Anmeldung erforderlich**

14:45 Uhr Shuttlebus nach Winsen
und zurück

Halle 2

- 10:00 Uhr** Fitness querbeet
mit Jessica Hubach
- 10:45 Uhr** Kaha
mit Anja Otta
- 11:30 Uhr** Pilates-Dance-Fit
mit Jacqueline Schäfer-Pulst
- 12:15 Uhr** Tischtennis „Teile des Sportabzeichen“
mit Rainer Sevenich
- 13:00 Uhr** Mittagspause
- 14:00 Uhr** Gesundheitssport am und auf dem Stuhl
mit Gunda Thielcke
- 14:45 Uhr** Funktionstraining mit Yin + Yang
mit Jacqueline Schäfer-Pulst
- 15:30 Uhr** Lymph Yoga
mit Sandra Martach

Während des gesamten Tages besteht die Möglichkeit, sich beim E-Dart und dem gerätegestützten Gesundheitssport auszuprobieren.

Sportplatz

- 11:00 Uhr** Stickwalking
mit Astrid Brüggemann
- 14:00 Uhr** Stickwalking
mit Astrid Brüggemann

Ideen Cafe mit Susanne Schöppner  Sockenweib
FAQ rund um die Kompression

Kerstin Waldvogel-Röcker  tzwaldheimwaldhausen
Tipps und Tricks rund um Bandagierung und Lymph tapes mit praktischen Übungen.

medi Meier´s
mit Ayurvedische Snacks und Smoothies