



## Aktionstag 2022 im Rheumazentrum Mittelhessen in Bad Endbach

Zum Aktionstag am 3. September im Rheumazentrum Mittelhessen in Bad Endbach waren nur 21 Teilnehmer \*innen angereist. Wer keinen aktuellen negativen Corona Test hatte wurde vor Ort getestet. Alle Tests waren negativ und so konnten wir uns bei einem kleinen Imbiss und Getränken in kleiner Runde austauschen.



Das Wetter zeigte sich nicht von seiner besten Seite, trotzdem fand die Begrüßung draußen auf der Terrasse statt. Nach der Begrüßung durch den therapeutischen Leiter Heinz-Otto Junker, bedankte sich FJK für die Bereitschaft den Aktionstag hier in Bad Endbach durchzuführen.

Die Leiterin der Rheumatologie Frau Dr. Susanne Amann stand uns zu Fragen betreffs Therapien, Medikamenten und Impfungen zur Verfügung. Durch die rege Beteiligung über Fragen nach der Verwendung und Einsatz von Medikamenten bei den unterschiedlichen Beschwerden, hat sicherlich jeder von uns durch die Erläuterungen und Informationen von Frau Dr. Amann mehr Klarheit und einen echten Erkenntnisgewinn gehabt.

Als nächstes wurden kurz die einzelnen Angebote vorgestellt  
**Nordic Walking, Yoga, Anatomie in Vivo und Ergotherapie.**



Die Teilnahme am Nordic Walking traf auf das größte Interesse. Unter Anleitung von Frank Schmidt ging es dann für ca. eine halbe Stunde durch den nahegelegenen Wald. Die übrigen Teilnehmer starteten in einer der anderen Gruppen.

Wolfgang Rietschel gemeldet. Sie stellten mit Erfolg einen Schlüsselanhänger her.

In der Gruppe Anatomie in Vivo konnten wir in kleiner Runde auch persönliche Fragen an Heinz-Otto Junker stellen, die er mit seiner reichen Erfahrung und seinem umfangreichen Wissen wie immer sehr verständlich beantwortete.





Monika Wack empfing uns zum Yoga in einem schön dekorierten Raum in kleiner Runde. bevor wir mit Atemübungen begannen informierte sie uns über die verschiedenen Yogaarten und deren Anwendungen.

Danach waren Übungen zur inneren Ruhe und Konzentration angesagt. Zum Abschluss machten wir behutsame Dehnübungen auf der Matte. Für mich war es eine sehr positive Erfahrung, da ich zum ersten Mal Yoga gemacht hatte.



Nach einem kräftigen Eintopf zum Mittag und einer kleinen Pause war es nun Zeit in einer anderen Gruppe mit der nächsten Aktion zu beginnen.



v.l.n.r.: Heinz-Otto Junker, Verena Pullwit, Frank Schmidt und Monika Wack

Zum Abschluss des Aktionstages konnte wer wollte seinen Kaffee bei schönem Wetter, auf der Terrasse genießen:

Körperlich und geistig gestärkt und mit vielen neuen Erkenntnissen ging es auf den Heimweg.

Es war ein rundum sehr gelungener Tag, der wieder bestens organisiert war. Herzlichen Dank an Frau Dr. Amann und das gesamte Team des Rheumazentrums.

WR



Zum Abschluss noch ein Gruppenfoto zur Erinnerung