

Aktiv Tag am 08.06.2024

von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr in Walle

Selbsthilfegruppe

Lip- und Lymphödem

Lily Turtles



Winsen/Aller

10 Jahre



75 Jahre

Wir wollen auch weiterhin Aufklärungsarbeit leisten, aber...aktiv!

Aus diesem Grunde laden wir Lipödem- und Lymphödemerkrankte, aber auch sehr gerne Interessierte, Partner und Familienangehörige zu einem bewegten Austausch ein.

Es gibt ein **Ideen Café** (Austausch, Plaudern, Netzwerken, Ideen sammeln).

Sport Angebote: Lymph-Yoga, Jumping auf dem Bellicon, Smovey Ringe und Brazils, Aroha, Kaha, Tanzen, Bewegungspacours, Piloxing, Stickwalking, Entspannungstechniken, Entstauungsgymnastik trocken und im Wasser (Shuttle zum Freibad Winsen/Aller).

Ernährung: Workshop zu positiven Ernährungstipps bei Lip- und/oder Lymphödem/Adipositas.

Haut-/Fußpflege: Wichtiger Baustein beim Selbstmanagement.

Heimtherapie: IPK – Die intermittierende pneumatische Kompression (wichtiges Thema da Therapeuten in den nächsten Jahren ein rares Gut werden).

Wrapping-Systeme: Um eventuell auch nachts komprimiert zu sein.

Wir freuen uns auf Dich!