

WALDBRONNER WOCHE

1. bis 6. September 2026

3.

September, 19 Uhr
Waldbronner Saal



Rheuma bewegt! – weil Bewegung, Lebensfreude und Gesundheit Hand in Hand gehen.

Ein Abend mit:
Sybille Bodemer, Trainerin für Präventionssport und wingwave® Resilienz-Coach,
Susanne Lipp, B.Sc. Präventionsmanagement, Krankenkassen zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin

Neues Format:

Die Rheuma-Liga Waldbronn lädt zu einem aktiven Abend mit Bewegung, Genuss und neuen Impulsen ein:

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit Rheuma, Angehörige sowie alle Interessierten, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.

Wie kann Bewegung helfen, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern? Welche Möglichkeiten gibt es, trotz Einschränkungen aktiv zu bleiben?

Diesen und weiteren Fragen widmet sich ein abwechslungsreicher und praxisnaher Abend mit vielen Anregungen für den Alltag.



Gemeinsam werden einfache Bewegungsübungen vorgestellt, die zeigen, dass Aktivität auch mit Rheuma möglich ist. Ergänzend dazu bietet eine mentale Einheit wertvolle Impulse für einen positiven Umgang mit einer chronischen Erkrankung.

Auch der Genuss kommt nicht zu kurz: Kleine gesunde Snacks geben Inspiration für eine ausgewogene, entzündungsbewusste Ernährung.

WALDBRONN

ORT MIT
HEILQUELLEN-KURBETRIEB