

## 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](http://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

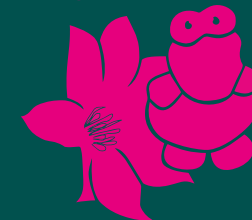


# AKTIVTAG CELLE

**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