



### Veranstaltung zum Thema „Das FrauenNetzWerk bewegt“

Die Beauftragte des Frauennetzwerkes der DVMB Landesverband Hessen, Dagmar Kern, begrüßte am 07.09.2019 in den Räumlichkeiten des Rheumazentrums Mittelhessen in Bad Endbach 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einer Tagesveranstaltung mit dem Thema „Das FrauenNetzWerk bewegt“. Sie freute sich sehr darüber, dass zu dieser einmal ganz anderen Veranstaltung so viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Einladung gefolgt sind.



Heinz-Otto Junker, Physiotherapeut und Therapeutischer Leiter des Rheumazentrums Mittelhessen, hat keine Mühen gescheut, um mit den Ansprechpartnerinnen des Frauennetzwerkes ein bewegendes Programm zusammenzustellen. Durch Monika Wack (Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin) sowie Frank Schmidt (Physiotherapeut und Walking Trainer) wurde er zudem, aus dem Kollegenkreis kompetent unterstützt. Somit konnte einer schönen Veranstaltung nichts mehr im Wege stehen.



Vor Beginn des Hauptteils der Veranstaltung erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, sich mit einem kleinen Begrüßungssnack zu stärken. Begleitet wurde das Ganze von einem kurzen Einführungsvortrag durch Herr Junker, welcher den Titel „Atmung“ hatte. Das Thema Atmung sollte die Teilnehmer/innen über die ganze Veranstaltung als roter Faden begleiten.



Nachdem sich alle gestärkt und auch viel wissenswertes über die Atmung erfahren hatten, wurden die Teilnehmer/innen in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe wurde von Heinz-Otto Junker sowie Frank Schmidt nach draußen zum Nordic Walking geführt. Die zweite Gruppe fand sich im Gruppenraum der Klinik ein, um sich von Monika Wack im Sitzyoga anleiten zu lassen.



Mit der **Walkinggruppe** hatte es der Wettergott sehr gut gemeint. Zu Beginn der Veranstaltung hatte es noch ziemlich geregnet. Sobald aber die Gruppe die Klinik verlassen hatte, war es trocken. Hochmotiviert startete man zu einer einstündigen Runde, natürlich unter sachkundiger Anleitung der Therapeuten.



Die **Sitzyoga-Gruppe** hingegen fand sich unterdessen in einem wunderbar dekorierten Raum ein und nahm auf den im Kreis aufgestellten Stühlen Platz. Es folgte eine Stunde der intensiven, langsamen Bewegungen, des in sich hinein Hörens und der Entspannung. Behutsam wurden die Teilnehmerinnen sowie Teilnehmer von der Yoga-Lehrerin und Physiotherapeutin Monika Wack durch die jeweiligen Übungen hindurchgeführt.



Nach der ersten Stunde wurde eine kurze Umziehpause eingelegt, sodass die beiden Gruppen die Plätze tauschen konnten. Auf diese Weise kamen alle Teilnehmer/innen in den Genuss beider Aktivitäten.

Um sich für den zweiten Teil der Veranstaltung zu stärken, traf man sich, im Anschluss an die Bewegungseinheiten, zum gemeinsamen Mittagessen im Speisesaal der Klinik.

Gesättigt und voller Neugier fand sich die komplette Gruppe nach der Mittagspause im Gruppenraum ein, um dem zweiten Teil des Vortrages von Heinz-Otto Junker mit dem Thema **„Atmung“** zu folgen.

Herr Junker verstand es wieder einmal seinen Vortrag mit kleinen Gymnastikübungen und Einbeziehen der Teilnehmer/innen als Anschauungsbeispiel aufzulockern und aufkommende Müdigkeit zu vertreiben. So brachte er auch hier wieder alle in Bewegung.

Anschaulich erklärte er wie sehr der Morbus Bechterew mit seinen einhergehenden Versteifungen der Rippengelenke die Atmung beeinflussen kann und was man mit kleinen Gymnastikübungen erreichen kann, um der Versteifung des Brustkorbes entgegenzuwirken.



### **Herzlicher Dank für einen „bewegten“ Tag**



Nach dem Vortrag bedankte sich Dagmar Kern ganz herzlich bei Heinz-Otto Junker sowie seiner Kollegin Monika Wack für ihre großartige, fachliche Unterstützung. Denn ohne sie wäre diese Veranstaltung nicht möglich gewesen. Darum überreichte sie an beide als Dankeschön ein kleines Präsent. Auch Frank Schmidt bekam eine Aufmerksamkeit, diese aber schon vorab. Heinz-Otto Junker, bedankte sich ebenfalls bei den Anwesenden für die engagierte Teilnahme. Er bot an, bei Interesse, gerne wieder eine solche Veranstaltung in den Räumlichkeiten der Klinik durchzuführen.

### **Zum Abschluss noch eine Überraschung**

Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gab es anschließend noch eine kleine Überraschung zum Ende der Veranstaltung. Die Ansprechpartnerinnen des Frauennetzwerks hatten Kuchen gebacken. Somit fand der Bewegungstag einen angenehmen Ausklang, mit Gesprächen, Genuss und gut gelaunten Menschen.



Zum Abschluss bedankte sich Dagmar Kern nochmals für die rege Teilnahme und wünschte den Teilnehmer/innen eine gute und sichere Heimfahrt. Auch im nächsten Jahr wird wieder eine Aktion des Frauennetzwerks stattfinden. Genaue Angaben zum Thema und Termin werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Dagmar Kern  
Frauennetzwerk LV Hessen  
Tel.: 06441-26648  
E-Mail: [kern@dymb-hessen.de](mailto:kern@dymb-hessen.de)

Bildnachweis: Alle Privat