

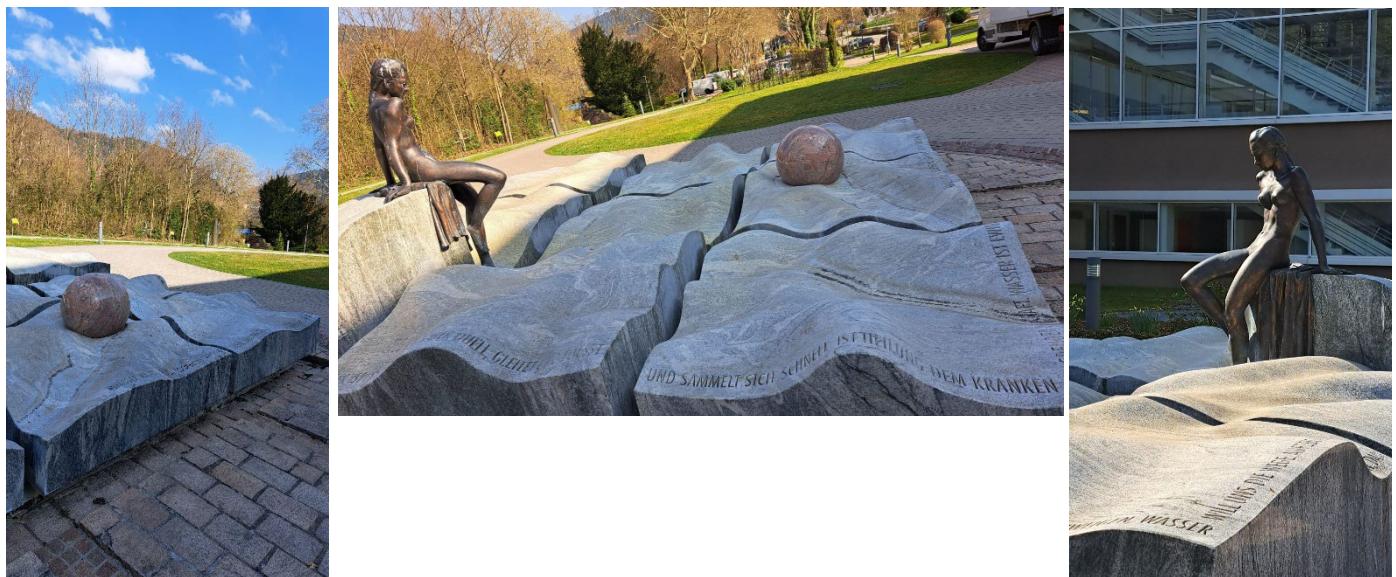
# Höhepunkte 2025 der Frauen nach Tumorerkrankung

## Besuch der Therme Bad Liebenzell

Für den **19.3.2025** hatten wir uns etwas Besonderes einfallen lassen: ein Besuch der Therme Bad Liebenzell. Gut gelaunt haben wir uns um 17 Uhr an unserem Treffpunkt vor der Therme eingefunden, rechtzeitig zur Wassergymnastik um 17.30. Es gab Übungen mit dem Flexibar, scheinbar ganz einfach, aber doch sehr effektiv. Wir waren überrascht über die kleinen Paddel an den Enden des Stabes, die zum einen unter Wasser mit dem Wasserwiderstand arbeiteten, zum anderen an der Wasseroberfläche für viele Spritzer und Lacher sorgten.

Nach der Wassergymnastik sind wir in das Außenbecken. Zwar war die Temperatur noch winterlich, aber das warme Thermalwasser sorgte dafür, dass uns nicht kalt wurde. Im Freien lockten die Massagedüsen, der Wildwasserkanal und das Sprudelbad, drinnen das Dampfbad und die Erlebnisduschen. Nach zweieinhalb Stunden gab es am Ausgang noch ein Glas gutes Liebenzeller Sprudel.

Schön war's!



---

## Wohlfühlwochenende in Gültstein

Das **letzte Wochenende im September** war für uns etwas ganz Besonderes, zwei Tage nur für uns im Tagungszentrum Gültstein.

Am Samstag ging es schon am frühen Vormittag in kleinen Fahrgemeinschaften zu unserer Unterkunft. Für manche war es noch sehr früh, doch es erwarteten uns schon Butterbrezeln und Kaffee oder Tee. Bei einem gemeinsamen Spaziergang im Park konnten wir uns auf die kommenden Stunden einstellen. Nach dem Mittagessen und kurzer Erholungspause ging es los. Mit Musik und viel Humor hat

uns Nadja aktiviert zu moderater Bewegung im Stehen, später im Sitzen. Der Nachmittag mit Nadja wurde durch Entspannung abgerundet.

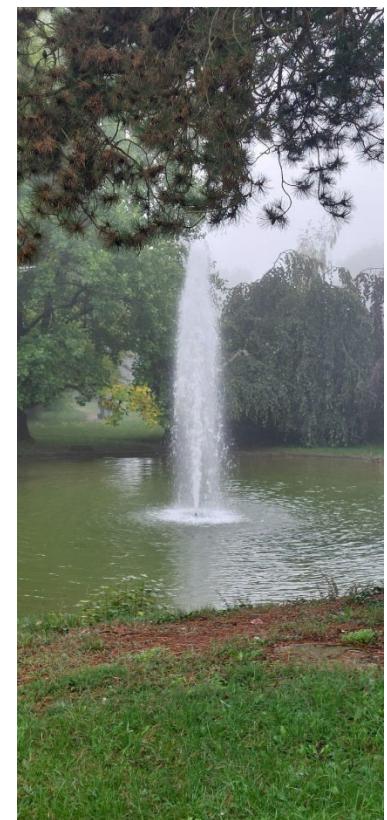
Wir genossen das Abendessen, einige gingen noch in das hauseigene Schwimmbad, zum Abschluss des Abends schauten wir noch gemeinsam einen humorvollen Film.

Am Sonntag ging es nach dem Frühstück in unseren Gruppenraum. Am Boden liegend versuchten wir uns in der Muskelentspannung nach Jacobson mit anschließender Meditation.

Eine Fantasiereise führte uns zu einem alten Kloster im Norden Portugals. Im Liegen oder im Sitzen konnten wir uns entspannen und in die Berge Portugals versetzen. Die Geräusche der Natur, das Plätschern des Wassers in den Wasserspielen des Klosters und die Glocken der Kirche waren sehr lebendig und haben uns verzaubert.

Bis zum Mittagessen war noch Zeit für tiefergehende Gespräche. Manche von uns waren schon öfter in Gültstein dabei, manche zu ersten Mal. Wir alle waren in einer schönen Umgebung, weg von den täglichen Problemen zuhause. Bei abwechselnd Aktivität und Entspannung konnten wir in Gesprächen Sorgen und Ängste teilen und neue Zuversicht gewinnen.

Mit neuer Kraft ging es auf die Heimreise. Bis im nächsten Jahr!



Datum	Thema des Abends
15.01.	leider ist dieser Termin entfallen.
19.02.	Frau Staudt: Bewegung mit bewußter Athmung, Lymphe ausstreichen
19.03.	Wir gehen ins Thermalbad
16.04.	Herr Kaltenbach: Gesunde Ernährung und Bewegung bei Arthrose
21.05.	Waldbaden und Kräuterführung - Frau Dürrwan
18.06.	Frau Diez vom VdK
16.07.	Frau Dr Hörner: Polyneuropathie und Restless Legs Syndrom Diagnostik und Therapie
21.08.	Sommerferien - Eisessen
17.09.	Werken mit Ton
27./28.9.	Gruppenwochenende in Gütstein
15.10.	Gesundheit und Wohlbefinden mit Pfarrer Kneipp Frau Melchger
19.11.	Weihnachtsbasteln
3.12.	Weihnachtsfeier

## Unser Programm im Jahre 2025