



# PROGRAMM DRACHENBOOT-RENNEN 2022

## am 23. und 24. Juli 2022

### SAMSTAG 23.07.22 - DRACHENBOOT-RENNEN

10:30 - 15:00 Drachenboot-Rennen  
danach Picknick

17:00 - 21:00 Fotoshooting  
Selbstbewusst und modisch mit Kompression -  
lass Deine Buntheit strahlen



Claudia Effertz  
SHG Lipödem Südhessen  
SHG Lipödem Münster



Dagmar Scholling  
SHG LilyBells Nordhessen

### SONNTAG 24.07.22 - WORKSHOP UND COME TOGETHER

10:00 - 10:45 Eröffnung und Entstauungsgymnastik

10:45 - 11:30 Workshop 1  
Dagmar Scholling SHG LilyBells Nordhessen  
Fit mit Lipödem, machbare Übungen, die Spaß  
und Motivation bringen

11:30 - 11:45 Come Together

11:45 - 12:30 Workshop 2  
Claudia Effertz SHG Lipoedem Südhessen  
Selbstmanagement und immer wieder Kraft tanken

12:30 - 12:45 Come Together

12:45 - 13:30 Workshop 3  
Frieda Schulz SHG Lipödem Münster Hornheide  
Tapen zur Selbsthilfe und Entlastung

13:30- 14:00 gemeinsamer Abschluss



Frieda Schulz  
Stellv. Leitung SHG Lipödem  
Münster



ABC  
Fotograf\*in???

#### ADRESSE

Naturpark  
Kühkopf-Knoblochsau  
64589 Stockstadt am Rhein  
[www.schatzinsel-kuehkopf.hessen.de](http://www.schatzinsel-kuehkopf.hessen.de)

