

Kurtagebuch

<i>Zeit:</i>	<i>Tätigkeit/Anwendung/Therapie/ etc.:</i>
ca. 13 Uhr 13.45 Uhr	Anreise Eingangsgespräch mit meiner, während der Reha, zuständigen Ärztin
8.30 Uhr 15.00 Uhr	CO2-Trockenbad ++ gehe in die Therme zum schwimmen +++ bei Sonnenschein mache ich einen Spaziergang um den Stadtsee
7.15 Uhr 8.50 Uhr 9.30 Uhr ca. 10.30 Uhr 13.25 Uhr	Labortermin Colonmassage ++ Heusack (Schultern) und CO2-Trockenbad ++ Gespräch mit der Ärztin wegen zusätzlichem Heusack auf meinem Bauch ? Pilates Einführung +-
8.00 Uhr 10.30 Uhr 13.00 Uhr 14.00 Uhr	Kreativgruppe (entscheide mich für Peddigrohr = Brotkorb) ++ Ergometer Einführung – Aqua Jogging – CO2-Trockenbad und Heusack (Schultern und Bauch) ++
10.15 Uhr 13.25 Uhr 14.40 Uhr	Visite auf meinem Zimmer Pilates Grundkurs +- Colonmassage ++ Beginne mit dem Schalstricken ++
7.20 Uhr 10.00 Uhr	Kneipp Wechselgüsse +- Termin bei der Ärztin
7.00 Uhr 10.00 Uhr 10.30 Uhr 13.00 Uhr 14.15 Uhr 15.00 Uhr 16.00 Uhr	Labortermin Labortermin Vortrag - Einführung in die Gyn. Reha Vortrag – Einführung Diätbuffet Vortrag – Einführung Beckenbodengymnastik Labortermin gehe im Maximilianbad zum schwimmen +++
ab ca. 19 Uhr	entdecke das schöne Bad Waldsee zu Fuss bei Sonnenschein Darmkrämpfe, Bauchschmerzen, etc. = einfach nur grausam drehe eine kleine Runde am See = mein Lieblingsplatz - wann immer ich ein wenig Zeit habe gehe ich am Stadtsee spazieren und genieße die schöne Gegend
7.30 Uhr 9.30 Uhr 10.45 Uhr 13.25 Uhr 15.30 Uhr	Colonmassage ++ Vortrag – Stressbewältigung Beckenbodengymnastik + Pilates Grundkurs – (durch das Powerhaus habe ich Bauchkrämpfe = fies !!) gehe im Maximilianbad zum schwimmen +++
8.00 Uhr 9.30 Uhr 13.00 Uhr	Ernährungsberatung (Einzeltermin) Heusack (Schultern und Bauch) und CO2-Trockenbad ++ Aqua Jogging – unternehme einen ausgiebigen Spaziergang – das tut so richtig gut !!
9.00 Uhr 10.45 Uhr 13.25 Uhr 14.40 Uhr 19.30 Uhr	Vortrag – aktiv im Büro (Ergonomie) Beckenbodengymnastik ++ Pilates Grundkurs – Colonmassage ++ Abendmeditation (Zehn Minuten Zeit für mich) - -
7.20 Uhr 10.45 Uhr 13.30 Uhr 13.30 – 17 Uhr 17.30 Uhr	Kneipp Wechselgüsse +- Beckenbodengymnastik ++ Kreativgruppe (mache weiter an meinem Brotkorb) ++ kein Wasser im B-Block wegen Reparaturarbeiten - - - Abschlussgespräch mit der Ärztin - - - = in meinen Augen viel zu früh !? brauche zum Abschluss des blöden Tages einen ausgiebigen Spaziergang
8.30 Uhr 14.15 Uhr	KMT Massage – Rücken - - Aqua Jogging - - - → diesmal sind viel zu viele Teilnehmer
7.30 Uhr	Heusack (Schultern und Bauch) und CO2-Trockenbad ++

	Heute sind am Sonntag die Geschäfte in Bad Waldsee geöffnet ... – Grins !!!!!!!
8.00 Uhr	Kreativgruppe (Fertigstellung meines Brotkorbes und ein Seidenschal) ++
10.45 Uhr	Beckenbodengymnastik ++
14.20 Uhr	KMT Massage – Rücken +-
15.00 Uhr	Vortrag – Endometriosegruppe
18.30 Uhr	Freizeitprogramm – Schmuck selbst gestalten ++
7.00 Uhr	Kneipp Wechselgüsse +-
9.30 Uhr	Vortrag – chronische Schmerzen
13.00 Uhr	Aqua Jogging - - - → diesmal sind viel zu viele Teilnehmer
14.30 Uhr	Colonmassage ++
15.00 Uhr	Einführung Medizinische Trainings Therapie MTT -
7.25 Uhr	Aqua Jogging +
9.00 Uhr	CO2-Trockenbad ++
10.45 Uhr	Beckenbodengymnastik ++
16.15 Uhr	Termin bei der Ärztin
18.30 Uhr	Freizeitprogramm – Seidentücher ++
7.00 Uhr	Kneipp Wechselgüsse +-
9.00 Uhr	Heusack (Schultern und Bauch) und CO2-Trockenbad ++
10.45 Uhr	Beckenbodengymnastik ++
13.30 Uhr	Colonmassage ++
ca. 8.30 Uhr	Abreise