

# Warum

Bewegung?

Wer regelmäßig Sport treibt, beugt einer Krebserkrankung vor.

Es ist erwiesen, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30 Prozent reduzieren können. Wenn dennoch Krebs auftritt, haben Patienten, die vor ihrer Erkrankung regelmäßig Sport getrieben haben, nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko.

Aber auch bislang eher inaktive Patienten können noch von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung.

Wofür Sie sich auch entscheiden, wichtig ist: Es muss Ihnen Spaß machen! Sport und Bewegung holen Sie aus dem Teufelskreis von Krankheit, Depression und Vereinsamung.



# Kontakt:

## Unsere Trainerin:

### **Birgit Schmitt,**

ausgebildete Fitnesstrainerin,  
Drums Alive Instructor, Klangspezialistin,  
u.v.m.

Ansprechpartnerin zum Thema  
Bewegung und Krebs

Tel: 09265 / 5934

Email: schmitt.frido.birgit@freenet.de

## Leitung Walking:

### **Birgit Götz**

Tel: 09260 / 6247

Email: ggkev@t-online.de

## Vereinsadresse:

### **Gemeinsam gegen Krebs e.V.**

Niederbronner Str. 2

96317 Kronach

Tel: 09261 6248-160

Email: info@ggkev.de

www.ggkev.de

## Sekretärin des Vereins:

### **Michaela Löffler**

Mobil: 0171 4652388

Email: michaela.loeffler@ggkev.de

# Fitness und Gesundheit

## ANGEBOTE DES VEREINS

*Gemeinsam gegen  
Krebs e.V.*



**- BOTSCHAFTER FÜR DAS LEBEN -**

# Harmonie & Balance



# Kraft & Vitalität

# Bewegung

Für alle Betroffene bieten wir die Möglichkeit mit sanfter Kraft zur inneren Mitte zu finden!

Inhalt:

- Klangarbeit
- Tiefenentspannung
- Energiearbeit
- Sanftes Muskeltraining

Mittwoch  
16:00 - 16:40 Uhr

in der Turnhalle der RS 1  
Gabelsbergerstraße 4,  
Kronach

Für alle Betroffene, deren Angehörige, Freunde und Interessierte. Gemeinsam sind wir körperlich und sportlich aktiv!

Inhalt:

- Ausdauer und Kraft
- Spiel und Spaß
- Trommel dich fit
- Koordination
- Beweglichkeit

Mittwoch  
16:40 - 18:00 Uhr

in der Turnhalle der RS 1  
Gabelsbergerstraße 4,  
Kronach

Walking für alle Betroffene, deren Angehörige, Freunde und Interessierte. In der Natur wollen wir Selbstheilungskräfte aktivieren!

Inhalt:

- Frische Luft
- Bewegung
- Muskelkräftigung
- Energie aktivieren
- Gemeinsamkeit



In den Sommermonaten:  
DIENSTAG 18:30 Uhr

In den Wintermonaten:  
SAMSTAG 14:30 Uhr

Wechselnde Treffpunkte!  
Info in der Tageszeitung oder bei Birgit Götz