

Gemeinsam Fit – für Groß & Klein

Warum?

Gemeinsam aktiv sein macht Spaß und motiviert, etwas für die eigene Gesundheit zu tun – wenn nicht jetzt in den Sommerferien, wann dann?

Wann?

Montag, Mittwoch und Freitag in der 5. Sommerferienwoche (21.08., 23.08.&25.08.23) immer von 17:15-18:45 Uhr

Wo?

Montag, 21.08. und Mittwoch, 23.08.: in Cappel (Näheres nach Anmeldung)

Freitag, 25.08.: in Niederweimar (Näheres nach Anmeldung)

Wer?

Für alle an Krebs Erkrankten in oder (lange) nach Therapie sowie deren Angehörigen, egal ob jung oder alt.

Kinder unter 14 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Was?

Montag, 21.08.: Fit mit Smoveys

Bewegungstraining mit dem kleinsten Fitnessstudio der Welt

Mittwoch, 23.08.: Yoga-Safari mit dem Erdmännchen Govinda

Wir machen gemeinsam mit dem Erdmännchen Govinda eine Yoga-Safari und entdecken Afrikanische Tiere. Dabei machen wir Entspannungs- und Dehnübungen (ist auch für Erwachsene interessant, außerdem sind es keine zu anspruchsvollen Übungen)

Freitag, 25.08.: Gemeinsam einen veganen Bulgursalat zubereiten

Wir wollen gemeinsam einen leckeren Salat zubereiten und natürlich auch essen. Es gibt auch einen Nachtisch ☺

Was ist mitzubringen:

Montag,21.08.: Durstlöscher, bewegungsfreundliche Kleidung, eigene Smoveys, wenn vorhanden (ansonsten ausleihbar), Anti-Rutsch-Socken oder Hallenturnschuhe (oder Barfuß)

Mittwoch,23.08.: Durstlöscher, bewegungsfreundliche Kleidung, Unterlage (z.B. eine Yoga- oder ISO-Matte - notfalls ausleihbar) und Anti-Rutsch-Socken (oder Barfuß)

Freitag,25.08.: eine Portion Obst (z.B. einen Apfel, 3 Aprikosen oder eine Handvoll Heidelbeeren o.ä.)

Wichtig:

1. **Anmeldung erforderlich unter folgendem Formular, bitte hier klicken:**
<https://forms.gle/bdV7kDymLak7cQQu8>
oder unter: **beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de** (Tel. **06421 162625**)
2. **Die Abende finden erst ab 5 Anmeldungen statt!**

Wir freuen uns auf euch ☺

Liebe Grüße

Anke und Johanna

(und natürlich das Erdmännchen Govinda, das uns durch die Woche begleiten wird)