

## **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](mailto: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)