

## **Gemeinsam Fit ins neue Jahr 2024 – für Groß & Klein**

### **Warum?**

Gemeinsam aktiv sein macht Spaß und motiviert, etwas für die eigene Gesundheit zu tun – wenn nicht jetzt fit ins neue Jahr starten, wann dann?

### **Wann?**

Montag, 15. und 22. und 29. Januar 2024, immer von 17:30-19:00 Uhr

### **Wo?**

Montag, 15.01. und 29.01.: in Cappel (Näheres nach Anmeldung)

Montag, 22.01.: 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, 15.01.: 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)*

Montag, 22.01.: Gemeinsam Kochen

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

Montag, 29.01.: Fit mit Smoveys

*Bewegungstraining mit dem kleinsten Fitnessstudio der Welt*

### **Was ist mitzubringen:**

Montag, 15.01.: Durstlöscher, bewegungsfreundliche Kleidung, Unterlage (z.B. eine Yoga- oder ISO-Matte - notfalls ausleihbar) und Anti-Rutsch-Socken (oder Barfuß)

Montag, 22.01.: eine Portion Obst (z.B. einen Apfel, 2 Mandarinen...)

Montag, 29.01.: Durstlöscher, bewegungsfreundliche Kleidung, eigene Smoveys, wenn vorhanden (ansonsten ausleihbar), Anti-Rutsch-Socken oder Hallenturnschuhe (oder Barfuß)

### **Wichtig:**

1. **Anmeldung erforderlich unter folgendem Formular, bitte hier klicken:**  
<https://forms.gle/2GdBx9G23t5wybJh8>  
oder unter: **[beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de](mailto:beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de)**  
**(Tel. 06421/ 162625)**
2. **Anmeldungen bis spätestens 10.01.2024 möglich.**
3. **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)