

## MEHR PROGRAMM

Vortrag: Welche Auswirkungen hat der Sport bei Krebs?

11.15 Uhr: Sport ist erwiesenermaßen eine wirksame Unterstützung in der Krebsbehandlung. Sportliche Betätigung verbessert die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten. Regelmäßige Bewegung ist wichtig für den Körper, den Geist und die Seele. Sie stärkt das Abwehrsystem, beugt Übergewicht vor und hilft, Krankheiten zu verhindern bzw. besser zu bewältigen.

Referent: Dr. Alexander Regnery,

 **AMEOS** Chefarzt Onkologisches Zentrum  
AMEOS Klinikum St. Joseph  
Bremerhaven

Kurze Pause

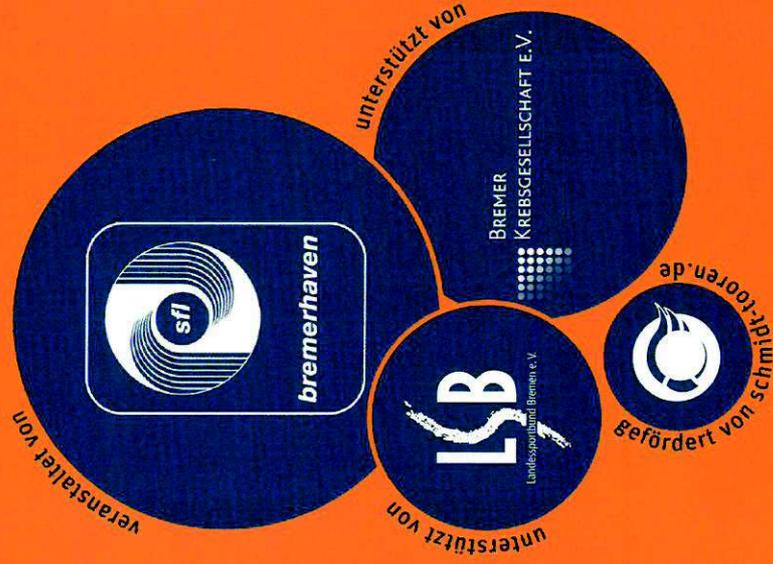
Bewegungsangebot Sport und Krebs

12.20 Uhr: Die Veranstaltung findet in der Sporthalle statt. Bitte bringen Sie Ihre Hallensportschuhe mit.

Progressive Muskelrelaxation (PMR) durch Jacobsen

12.40 Uhr: Übungsleiterinnen: Brigitte Kuhl und Astrid Schulte am Hülse (Ausgebildete Übungsleiterinnen Sport in der Prävention, Profil Haltung und Bewegung, Sport in der Rehabilitation, Profil Krebsnachsorge, Sport in Herzsportgruppen, Sport bei Diabetes)

# WIR FREUEN UNS AUF SIE!



# SPORT UND KREBS

AKTIONS  
TAG!

IN  
BREMERHAVEN

am 23.04.  
2016

# SPORT STEIGERT IHRE LEBENSQUALITÄT

**S**port ist erwiesenermaßen eine wirksame Unterstützung in der Krebsbehandlung. Bewegung verbessert die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten deutlich.

Zum 2. Krebsporttag in Bremerhaven am 23. April 2016 möchten wir Menschen ohne und mit Krebs sowie deren Familien motivieren, an diesem neuartigen Event teilzunehmen.

Im Mittelpunkt stehen die Angebote der Sportvereine. Alle gezeigten Aktivitäten sind bestens geeignet, Menschen mit Krebs in Bewegung zu bringen. Auch Nichtbetroffene profitieren von Sport, Spiel und Spaß. Schauen Sie vorbei, probieren Sie aus, bewegen Sie sich!

Bereits seit über 25 Jahren engagieren sich der Landessportbund Bremen e. V. und die Bremer Krebsgesellschaft e. V. für die Etablierung und den Ausbau von wohnortnahen Krebsportgruppen in den Sportvereinen.



SFL Bremerhaven  
Holger Cornelius  
Mecklenburger Weg 178 A  
27578 Bremerhaven  
Telefon: 04 71 – 6 24 29

**G**emeinsames Ziel ist es, ein attraktives Angebot an Möglichkeiten zur Bewegung aufzubauen. Zudem soll die Öffentlichkeit für das wichtige Thema Krebs und Sport gewonnen werden.

Zum zweiten Mal öffnen Sportvereine aus Bremen und Bremerhaven zeitgleich ihre Türen. In Bremerhaven wird die Aktion durch die Stadtverordnetenvorsteherin Brigitte Lückert in der SFL-Sportstätte eröffnet. Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport, Anja Stahmann, ist Schirmherrin der Veranstaltung.

Weiter geht es zu den Sportvereinen in den Stadtteilen. In Bremerhaven erwartet Sie ein buntes Rahmenprogramm zwischen 10.00 bis 13.00 Uhr.

Neben Mitmach-Aktionen können Sie sich über tolle Sportangebote informieren oder sich mit anderen Interessierten austauschen. Kleine Geschenke warten auf Sie. Für jedes Alter ist etwas dabei!

## PROGRAMM

Folgende Angebote bietet der SFL im Clubraum der Vereinshaushalle, Mecklenburger Weg 178 A an:

### Begrüßung

10.00 Uhr: durch die Stadtverordnetenvorsteherin Brigitte Lückert

### Vortrag: Diagnose Krebs – wie geht es für mich weiter?

10.10 Uhr: Körper und Seele befinden sich im Ausnahmezustand – große Verunsicherung und Ängste. Wir möchten Ihnen Mut machen, wieder Hoffnung zu spüren und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Referentinnen: Claudia Marhenke-Maybaum und Ute von Leutsch (Psychoonkologische Beratung des Vereins Lichtblicke e. V.)

### Kundalini-Sitz Yoga

mit der Yogalehrerin Martina Berger um 10.45 Uhr

Kurze Pause →

**BEWEGUNG TUT GUT!**  
**SCHÖPFEN SIE NEUE**  
**KRAFT DURCH SPORT.**