

Wie sind wir aktiv?

Bewegung und körperliche Aktivität in der Natur als große Hilfe nutzen, das ist das Ziel des Gruppenangebots Bewegt in den Tag.

Los geht es gemeinsam an der Bushaltestelle beim Sportbad Ingolstadt Jahnstraße, von wo aus wir entlang der Donau, zum Baggersee, oder Klenzpark in einem ruhigen Tempo wandern.

Dabei haben wir Gelegenheit die Natur in Stille oder beim Gespräch zu genießen.

„Bewegung macht beweglich – und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.“

Paul Haschek (*1932), deutscher Theologe

Wie wirkt Bewegung?

Die Stärkung der Fitness wirkt sich positiv auf die chronischen Erschöpfungszustände aus, unter denen viele Menschen, die von Krebs betroffen sind, leiden.

Alle Körperfunktionen werden wieder angekurbelt, Muskelmasse und –kraft nehmen zu, die Herzfunktion und Immunabwehr bessert sich, ebenso die Ausdauer und Belastbarkeit.

Durch vermehrte Sauerstoffaufnahme in der freien Natur werden auch Glückshormone freigesetzt und Stresshormone abgebaut.

Körperliche Aktivität in der Gemeinschaft kann auch zu einer positiveren Körperwahrnehmung beitragen und ein gutes Lebensgefühl und Zuversicht geben.

Bewegt in den Tag

Aktiv sein hilft auch nach einer Krebserkrankung

Treffpunkt:

Haltestelle beim Sportbad Ingolstadt Jahnstraße

mit der INVG: Linien 30 und 45

Mit dem PKW: Parkplatz am Hallenbad

Die Termine

Jeden dritten Mittwoch im Monat von 9.30 bis 11 Uhr:

11. Februar 2026

18. März 2026

15. April 2026

20. Mai 2026

17. Juni 2026

15. Juli 2026

16. September 2026

21. Oktober 2026

18. November 2026

Kursleitung: Team der Beratungsstelle
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldung

Weitere Informationen zu diesem Angebot und unserem Veranstaltungsprogramm erhalten sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle.

Zu den Kursen bitten wir um verbindliche **schriftliche oder telefonische Anmeldung.**

Veranstalter

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt der Bayerischen
Krebsgesellschaft e.V.
Levelingstr. 102
85049 Ingolstadt**

Tel. 0841 - 220 50 76 – 0,
Fax 0841 - 220 50 76 - 20
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie erreichen uns:

Mo. Mi. Do.	9.00 – 13.00 Uhr
Di.	13.00 – 18.00 Uhr
Fr.	9.00 – 12.00 Uhr

Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird nur teilweise durch öffentliche Fördergelder finanziert. Wir sind auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

Wir freuen uns über jede Spende.

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

Sparkasse Ingolstadt, Kto.-Nr. 53166302
IBAN: DE93721500000053166302
BIC: BYLADEM1ING

Bewegt in den Tag

**Aktiv sein
hilft auch nach einer
Krebserkrankung**



**Wir nutzen die nahen Wege
in die Natur zu allen Jahreszeiten
und bei jedem Wetter**