

## Gruppen

### • **Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Krebserkrankung**

Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

**Erster Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr**

Für die Krebsberatungsstelle: Gerda Ruttmann

### • **Offene Gesprächsgruppe für Frauen mit Krebs, die mitten im Leben stehen**

Ziel des Angebotes sind Entlastung und Ressourcenstärkung durch moderierten Austausch.

**Erster Montag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr**

Für die Krebsberatungsstelle: Sabine Pflumm

### • **Gesprächsgruppe für Menschen mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen**

Moderierter Austausch, gegenseitige Unterstützung (im Aufbau)

**Zweiter Montag im Monat, 14:30 - 16:00 Uhr**

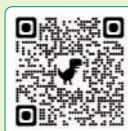
Für die Krebsberatungsstelle: Christin Kohrs

## Online-Angebote

### NEU – ONLINE-Krebsberatung



Unsere Psychoonkologinnen sind auch per Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:



<https://bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/>

### • **Online Kurse und Vorträge**

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/>

### • **Vorträge online unter der youtube Playlist**

„Wissen bei Krebs“ – <https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>

### • **Männertreffs** – [www.gutgegenkopfkino.de](http://www.gutgegenkopfkino.de)

## Veranstalter

### Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg  
Tel. 0911 - 24 03 04 -0, Fax 0911 - 24 03 04 -29  
kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

### Sie werden beraten von:

- **Sabine Pflumm**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),  
Psychoonkologin (DKG),  
Leiterin der Beratungsstelle
- **Gerda Ruttmann**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),  
Systemische Familientherapeutin,  
Psychoonkologin (DKG)
- **Dr. rer. nat. Christin Kohrs**  
Psychologische Psychotherapeutin,  
Psychoonkologin (DKG)
- **Brigitte Wolff-Herpich**  
Psychologische Psychotherapeutin,  
Psychoonkologin (DKG)
- **Dr. med. Anke Pregler**  
Ärztin, Psychoonkologin (DKG)

### Sprechzeiten Sekretariat

Mo, Mi, Do 09:00 - 14:00 Uhr

Di 10:30 - 15:30 Uhr

### Persönliche Beratungstermine nach Vereinbarung

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg wird gefördert durch:



## Veranstaltungen Kurse und Gruppen

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

## Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

## Jahresprogramm 2025

Für Menschen mit Krebs,  
Angehörige und Interessierte

## Infos & Anmeldung

Die Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, in den Räumlichkeiten der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg statt.

**Wir bitten um Anmeldung zu allen Gruppen und Kursen und Vorträgen per E-Mail.**

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.

## Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird anteilig durch die GKV und PKV Fördergelder finanziert. Wir sind auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

**Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.**

Konto: 11 907 821, Sparkasse Nürnberg  
BLZ 760 501 01  
IBAN DE34 7605 0101 0011 9078 21  
BIC SSKNDE77XXX

**Spenden an uns sind steuerbegünstigt.**



2025 feiern wir mit verschiedenen Aktivitäten unser 100-jähriges Jubiläum – informieren Sie sich aktuell unter:

[www.krebsinbayern.de](http://www.krebsinbayern.de)



## Vorträge

- „**Essen als Medizin: die Rolle der Ernährung in der Krebstherapie**“

Aktuelle Erkenntnisse und alltagstaugliche Tipps

**Dr. med. Petra Gröschel**

Ärztin, Psychoonkologin (DKG)

**Montag, 17.02.2025, 17:30 Uhr**

- „**Sport mit Krebs – Effekte und Trainingsgestaltung**“

Zusammenhänge und Auswirkungen von Sport auf Krebserkrankungen; Trainingsempfehlungen entsprechend der international gültigen Leitlinien

**Dr. sc. Hum. Siri Goldschmidt**

Sportwissenschaftlerin und M.Sc. Health Sciences – Prävention and Health Promotion Hector Center Uniklinikum Erlangen

**Montag, 02.06.2025, 17:30 Uhr**

- „**Wie mit Achtsamkeit den Herausforderungen des Lebens begegnet werden kann**“

Frau Escher führt uns in Ihrem Vortrag in das Konzept der mindfulness based stress reduction (MBSR) ein und macht diese erlebbar

**Maria Escher**

Dipl. Psychologin, Psychotherapie HPG, MBSR-Trainerin nach Jon Kabat-Zinn

**Montag, 13.10.2025, 17:30 Uhr**

- „**Was muss ich regeln, damit ich Zeit für´s Leben habe?**“

Rechtliche Grundlagen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung verbunden mit palliativmedizinischen Aspekten

**Ursula Flechtner**

Fachanwältin für Erbrecht Nürnberg

**Dr. med. Gerda Hofmann-Wackersreuther**

Oberärztin Palliativstation Klinikum Nürnberg

**Donnerstag, 27.11.2025, 17:30 Uhr**

## Medizinische Gesprächsreihe

- **Diagnose Lungenkrebs**

Gesprächsreihe zum Austausch von Betroffenen und Angehörigen

**Dr. Dieter Würflein**, Oberarzt am Lungentumorzentrum des Klinikums Nürnberg, und **Dr. Thomas Fink**, Chefarzt der Rangauklinik Ansbach GmbH, beantworten Fragen

**Donnerstag, 27.03.2025, 17:30 Uhr**

**Donnerstag, 10.07.2025, 17:30 Uhr**

**Donnerstag, 09.10.2025, 17:30 Uhr**

Für die Krebsberatungsstelle: Christin Kohrs

- **Diagnose Hautkrebs**

Gesprächsreihe zum Austausch von Betroffenen und Angehörigen – in Zusammenschluss mit der Selbsthilfegruppe **YOKO** Hautkrebs Nürnberg.

**Dr. Dirk Debus**, Oberarzt an der Klinik für Dermatologie am Klinikum Nürnberg, gibt Einblicke in Therapiemethoden und beantwortet Fragen

**Mittwoch, 12.03.2025, 17:30 Uhr**

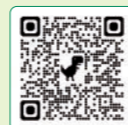
*Die medizinischen Gesprächsreihen finden statt in Kooperation mit dem Lungentumorzentrum und dem Hauttumorzentrum des Klinikums Nürnberg sowie mit der Rangauklinik Ansbach.*

## Webinar-Reihe

- **Webinar-Reihe:**

„**Wir reden über Krebs!**“

Alle 2-3 Monate laden wir zu einem kostenfreien Gespräch mit ExpertInnen aus Beratung, Klinik und Praxis ein.



## Kurse

- **Chorprojekt – Singen stärkt die Lebensfreude...**

...und hat wissenschaftlich erwiesene positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir laden Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, Angehörige und alle InteressentInnen zum gemeinsamen Singen ein. Sie meinen, Sie könnten nicht singen? Dann laden wir Sie herzlich ein, es doch (noch) mal auszuprobieren!

**Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr**

**Kurs 1:** 22.01., 29.01., 19.02., 26.02., 19.03., 26.03., 16.04.

**Kurs 2:** 23.04., 21.05., 28.05., 18.06., 25.06., 16.07., 23.07.

**Kurs 3:** 17.09., 24.09., 15.10., 22.10., 19.11., 26.11., 17.12.

**Kosten** pro Kurs 35 €, 7x 90 Minuten

**Ute Bräuer-Lenz**, Chorleiterin

- **Yoga**

Mit all unseren unterschiedlichen Fähigkeiten gehen wir in diesem Kurs Schritt für Schritt einem Ziel entgegen: mit dem Körper, dem Atem und der inneren Ausrichtung. Fortgeschrittene wie AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

**Yoga am Morgen Mi., 09:30 - 10:30 Uhr**

**Yoga am Vormittag Mi., 11:00 - 12:00 Uhr**

**ab: 15.01, 30.04 und 24.09.2025**

**Kosten** pro Kurs 75 €, 10x 60 Minuten

Die Kursgebühr wird bis zu 2x im Jahr von den Krankenkassen bezuschusst.

**Sabine Rosenlehner**, Yogalehrerin (BDY/EYU)

## Kurse

- **Qigong**

Qigong verbindet Bewegung, Atmung, gelenkte Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft und Spüren und aktiviert so die heilenden Kräfte des Körpers und der Psyche. Wir üben im Stehen, Gehen und Sitzen in einer offenen, forschenden Haltung, wobei Körper und Geist gleichermaßen beteiligt sind. Die meisten Übungen werden langsam und fließend ausgeführt und haben dadurch einen meditativen beruhigenden Charakter. Fortgeschrittene wie AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

**Donnerstag, 10:00 - 11:15 Uhr**

**ab: 16.01, 17.04. und 02.10.2025**

**Kosten** pro Kurs 87,50 €, 10x 75 Minuten

**Jobst Rüdiger Kalesse**, Qigong-Lehrer

*Die Teilnahme an unseren Kursen und Gruppen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Bayerische Krebsgesellschaft übernimmt keine Haftung.*

**\*Aktuelle Termine aller Veranstaltungen in Nürnberg finden Sie auf unserer Webseite:**

**[www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/nuernberg/](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/nuernberg/)**

## Fatigue-Sprechstunde

- **Müde und erschöpft?**

Kostenloses Diagnostik- und Beratungsangebot für Menschen während und nach einer Krebserkrankung, die unter Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen leiden.

Termine nur nach Vereinbarung

**mittwochs ab 14:00 Uhr** in der Krebsberatungsstelle Nürnberg, **Dr. med. Petra Gröschel**