

## Sport – Bewegung – Körperarbeit

### „Yoga für Dich“ (nur für Betroffene)

Achtsames, gesundes und atembetontes Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

- Leitung:** Ramona Hoos, Yogalehrerin  
Yogatherapie, Krankenschwester
- Termine:** immer mittwochs von 11.15 - 12.45 Uhr  
Bei Bedarf zusätzlich 13.00 - 14.30 Uhr
- Kosten:** Neueinsteiger: für den ersten Kurs 25 €  
Mehrfachteilnehmer: pro Kurs 40 €
- Kurs 1:** 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. /  
06.02. und 13.02.2019
- Kurs 2:** 20.02. / 27.02. / 13.03. / 20.03. /  
03.04. und 10.04.2019
- Kurs 3:** 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05.  
und 05.06.2019

### Herbstangebote nach Anfrage

**Ort:** Franz-Schubert Str. 11, Schweinfurt

### „Wandergruppe“ (für Betroffene und Angehörige)

Leichte Wanderungen bei jedem Wetter in der unmittelbaren Umgebung von Schweinfurt, mit viel Zeit zum Austausch.

- Leitung:** Christine Stelzenmüller,  
Monika Igelsbacher, Sabine Petschler
- Termine:** letzter Montag im Monat außer  
Januar und Dezember
- Zeit:** 14.00 - ca. 17.00 Uhr inkl. Pause
- Ort:** Treffpunkt in Schweinfurt  
Weitere Infos nach der Anmeldung

### Teilnahme in eigener Verantwortung!

In Zusammenarbeit mit der Turngemeinde SW e.V.

### „Sport und Krebs“

Abwechslungsreiche Übungen verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Wohlbefinden, Körpergefühl. **Abgestimmt auf die individuelle Voraussetzung!**

- Leitung:** Michael Wolker, Dipl. Sportwissenschaftler  
Fachübungsleiter Rehasport BVS
- Termin:** montags von 14.00 - 15.00 Uhr
- Teilnahme:** ärztliche Verordnung oder Eigenleistung oder Mitgliedschaft in unserem Verein mit Zusatzbeitrag für Rehabilitationssport.
- Anmeldung:** Michael Wolker, Tel. 09721 - 222 42

Bei finanziellen Engpässen bitte ich Sie sich an die Krebsberatungsstelle zu wenden – in begründeten Fällen werden die Kosten übernommen

## Kontakt und Anmeldung

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt ist eine Kooperation zwischen dem Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.



Die Angebote finden in Kooperation mit dem Brust- und Gynäkologischem Zentrum, dem Darm- und Pankreaskarzinomzentrum statt.



Gustav-Adolf-Str. 8  
97422 Schweinfurt  
8. Stock Zi. 21  
Tel. 09721 - 720 -22 90  
krebsberatung@leopoldina.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

### Sprechzeiten:

Mo - Mi 09.00 Uhr - 11.00 Uhr  
sowie Termine nach Vereinbarung

### Ansprechpartnerin:

**Doris Göb**, Dipl. Sozialpädagogin,  
Psychoonkologin, Gestalttherapeutin  
**Gabi Wickner**, Verwaltungsfachkraft

Viele Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Schweinfurt statt



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

## Veranstaltungen, Kurse & Gruppen



## Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt

### Termine 2019

Für Menschen mit Krebs,  
Angehörige und Interessierte

## Vorträge

Die Vorträge bedürfen keiner Anmeldung  
Eintritt ist frei, Ort: Leopoldina Krankenhaus

*In Kooperation mit dem Hospizverein Schweinfurt e.V.*

### Für den Fall der Fälle!

#### Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht

Wie kann ich meine Wünsche rechtssicher verfassen?

**Referentin:** Susanne Ritzmann, Rechtsanwältin

**Termin:** Dienstag, 19.11.2019, 18.00 Uhr

#### Ergänzende Maßnahme während der Krebstherapie

Vortrag, Gespräch und praktische Tipps

**Referent:** Dr. med. Hans Reinel, Onkologe  
und onkologische Fachschwestern

**Termin:** Dienstag, 22.10.2019, 18.00 Uhr

#### Stress und Gesundheit – Erkennen, was uns gut tut

Körper und Geist sind nicht voneinander zu trennen. Der Umgang mit Stress kann sich daher nachhaltig auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken. Erkennen was mögliche Trigger und Muster sind, kann zu einem gesünderen Lebensstil beitragen.

**Referentin:** Dr. med. Claudia Löffler, Onkologie,  
Palliativmedizin, Naturheilverfahren;  
Ernährungsmedizin nach DAEM/DGEM

**Termin:** Mittwoch, 25.09.2019, 18.00 Uhr

#### 2019 gemeinsame Veranstaltung mit dem Hospizdienst der Malteser e.V. Stadt und Land und dem Hospizverein Schweinfurt e.V.

Infos entnehmen sie bitte der Tagespresse.

## Kurse und Gruppen

*Präventionsangebot*

#### MammaCare®-Methode für alle Interessierte

Frauen lernen, ihre Brust systematisch zu untersuchen. Sie bietet neben den ärztlichen Maßnahmen, eine große Chance zur Früherkennung von Brustkrankungen.

**Leitung:** Martina Göb, Hebamme, MammaCare®-Train.

**Termin:** Dienstag 12.03. oder 15.10.2019, 19.00 Uhr

**Kosten:** inkl. Material: 25 €, maximal 4 TN

#### Aromapflege (für Betroffene und Angehörige) – Entspannung mit ätherischen Ölen

Wirkweisen, herstellen individueller Duftmischungen.

**Frühjahrsworkshop: 22.03.2019, 19.00 - 21.30 Uhr**

Fit ins kommende Frühjahr. Unser Immunsystem unterstützen durch die positive Wirkung ätherischer Öle

**Herbstworkshop: 25.10.2019, 19.00 - 21.30 Uhr**

Einkuscheln, den Herbst genießen mit wohlduftenden ätherischen Ölen – wertvolle Begleiter in der kalten Jahreszeit.

**Leitung:** Martina Haßfurter, Aromaexpertin  
Primavera, Krankenschwester

**Ort:** Leopoldina Krankenhaus, EG

**Kosten:** je Workshop 5 € plus Materialkosten

#### Oasentag für Betroffene und Angehörige

An diesem Samstag besteht die Möglichkeit in die Angebote der Krebsberatungsstelle zu schnuppern. Ziel ist es einen Tag voller Entspannung zu genießen und Möglichkeiten zum Austausch zu finden. Belegung der Workshops in der Anmeldung festlegen.

Workshops werden angeboten mit den Referenten aus: Malen, Klang, Yoga, Entspannen, Wandern und Aroma (Aroma-Materialkosten werden extra berechnet)

**Leitung:** Doris Göb, Krebsberatungsstelle

**Zeit:** Samstag, 09.02.2019, 09.30 - 16.30 Uhr

**Ort:** Leopoldina Krankenhaus

**Kosten:** 20 € ohne Verköstigung  
(gemeinsames Mittagessen/Kaffee trinken im Haus)

#### Entspannung mit Klängen und Tönen

*(für Betroffene und Angehörige)*

Klang ist ein berührendes Erlebnis für die Seele und führt in eine tiefe Entspannung. Sphärische Klänge führen sanft in die Stille, lassen Körper, Geist zur Ruhe kommen.

**Leitung:** Christiane Hesselbach,  
Klangschalenthérapeutin

**Termine:** 1x im Monat am 2. Samstag  
außer August und Dezember

**Zeit:** 17.00 - 18.30 Uhr

**Ort:** Leopoldina Krankenhaus

**Kosten:** je Samstag 15 €

*Kooperation mit-Museums-Service MuSe SW*

#### Kraftquelle – Malen

In diesem Workshop können betroffene Frauen und Männer ihrer Situation einen Ausdruck geben. Gemeinsam in der Gruppe stehen die Freude am kreativem Tun im Mittelpunkt.

**Leitung:** Susanne Krumm,  
Kunsttherapeutin, Atemtherapeutin

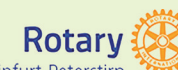
**Treffpunkt:** 1x im Monat am 2. Mittwoch, 16.30 Uhr  
außer August und September

**Ort:** Kunsthalle der Stadt Schweinfurt

**Kosten:** je Treffen 10 € Materialkosten

**Das Angebot wird finanziell gefördert vom**

**Rotaryclub Schweinfurt-Peterstirn**



#### Frauengruppe nur für Betroffene

#### Entspannungsgruppe

ENTSPANNEN – KRAFT tanken – ZEIT für sich nehmen. Eintauchen in verschiedene Entspannungstechniken, Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen. Um nach oder während einer Krebserkrankung wieder mehr ein Bewusstsein dafür zu entwickeln auf sich und seinen Körper zu achten – neue Kraft zu schöpfen, um Ruhe zu finden und auch durch eine Auszeit von Familien und Kindern zu regenerieren.

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen.

**Leitung:** Nicole Mahlmeister-Rückert,  
Ergotherapeutin, Entspannungstherapeutin

**Ort:** Friedrich-Ebert-Str. 26, Schweinfurt

**Zeit:** jeden 2. Montag im Monat, 16.30 Uhr  
außer Januar, Juni und August

**Kosten:** 5 € je Nachmittag,  
halbjähriger Einstieg möglich

**Das Angebot wird finanziell gefördert durch den**

**Zonta Club Schweinfurt – Bad Kissingen**



**Wir bitten um Anmeldung für alle Kursangebote  
Wir vermitteln Kontakte zu Selbsthilfegruppen**