

## Sport – Bewegung – Körperarbeit

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

Yoga bedeutet "Einheit und Harmonie".

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 von **13.00 - 14.30 Uhr**

**Kosten:** je Yoga-Kurs 50 Euro, teilweise Rückerstattung über die Krankenkasse möglich, Neueinsteiger zahlen für den **ersten** gebuchten Kurs 40 Euro

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

**Kurse finden jeweils 5 oder 6 x statt. Start jeweils: 08. Januar, 19. Februar, 22. April und 09. September 2020**

### 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 Uhr - ca. 17.00 Uhr** inkl. Pause

**Ort:** Treffpunkt in Schweinfurt – Infos bei 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 od. Eigenleistung oder Mitgliedschaft in unserem Verein mit Zusatzbeitrag für Rehabilitationssport.

**Anmeldung:** Michael Wolker 09721 / 222 42

## 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 Pankreasarkzinomzentrum statt.



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

Gustav-Adolf-Str. 8  
97422 Schweinfurt  
Tel. 09721 - 720 -22 90  
krebbsberatung@leopoldina.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

### Sprechzeiten:

Mo und Mi von 11.00 - 12.00 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 2020

**Für Menschen mit Krebs,  
Angehörige und Interessierte**

## Kurse und Gruppen

Nur mit Anmeldung über die Krebsberatungsstelle

### Gruppe junge Erwachsene und Krebs

Gleichgesinnte treffen sich zum lockeren Austausch

Fragen, Ängste, Rat und auch Aktivitäten haben hier ihren Platz.

**Treffen einmal im Monat, letzten Mittwoch, um 19.30 Uhr in der Kneipe „Grüne Gans“ (außer in den Schulferien)**

**Infos dazu in der Krebsberatungsstelle**

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®-Trainerin

**Termin:** Dienstag 17.03. oder 13.10.2020, 19.00 Uhr

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

In Kooperation mit der Krankenhauseseelsorge

### „Singen bewegt“ Offen für ALLE!

Bekannt ist die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens auf Körper, Geist und Seele. Wir treffen uns, um einfache Lieder und Melodien unter Anleitung einzustudieren und uns von der heilsamen Wirkung anstecken zu lassen.

**Leitung:** Pedro Cichon

**Ort:** Leopoldina KH Schweinfurt, 8. Stock, Kapelle

**Zeit:** 1x im Monat, erster Montag, 15.30 Uhr (außer den Schulferien)

**Beginn:** 03. Februar

**Wir freuen uns über einen Beitrag in die Spendenbox**

### Aromapflege (für Betroffene und Angehörige) -

Entspannung mit ätherischen Ölen

Wirkweisen, herstellen individueller Duftmischungen.

**Frühjahrsworkshop 13.03.2020, 19.00 - 21.30 Uhr**

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

**Herbstworkshop 16.10.2020, 19.00 - 21.30 Uhr**

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

**Leitung:** Martina Haßfurter, Aromaexpertin

Primavera (ärztl. gepr.), Krankenschwester

**Ort:** Leopoldina Krankenhaus, EG

**Kosten:** je Workshop 10 € plus Materialkosten

### Entspannung mit Klangschalen und Gong

Den Alltag hinter sich lassen, zu Ruhe und innerer Gelassenheit kommen – durch aktive oder rezeptive Klangentspannung.

**Leitung:** Martina Haßfurter, Klangschalenpraktikerin nach Peter Hess, Krankenschwester

**Termin:** jeden dritten Mittwoch im Monat, (außer den Schulferien)

**Beginn:** 15. Januar

**Zeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

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

**Kosten:** je 12 €

### Einen Nachmittag – Zeit für mich

Visualisierungsübungen, Atem- Körperübungen und Lehrgeschichten, sollen Erfahrungen aus bisherigen Beratungen und Stabilisierungsgruppen vertiefen. Im Mittelpunkt stehen die Wiederholung von hilfreichen „Handwerkszeug“ und die Möglichkeit zum Austausch

**Leitung:** Doris Göb, Dipl. Sozialpäd., Psychoonkologin

**Termin:** Mo 02.03. od. / u. Do 12.11. 2020

**Zeit:** 14.30 - 17.00 Uhr inkl. Kaffeepause

**Ort:** Leopoldina Krankenhaus SW

**Kosten:** 5 €

**Kosten für Kaffeepause werden von den TN getragen**

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, 2. Mittwoch, 16.30 Uhr** (außer den Schulferien), **Beginn 08. Januar**

**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. Ziel sind Ruhe zu finden, Kraft zu schöpfen, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln und auch durch eine Auszeit von Familie 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 den Schulferien),

**Beginn:** 13. Januar

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

**Das Angebot wird finanziell gefördert durch den Zonta Club Schweinfurt – Bad Kissingen**



**Wir vermitteln Kontakte zu Selbsthilfegruppen**