



## Herzliche Einladung zum Nordic Walking Kurs Frühling /Sommer 2018!

Das Wort Walken kommt aus dem englischen und bedeutet Gehen. Es ist allerdings weitaus mehr als einfach nur gehen, denn es ist ein Ausdauersport und hat den Vorteil die gesunden Wirkungen auf Körper, Seele und Geist zu kombinieren. Wer sich regelmäßig bewegt bzw. Sport treibt, fühlt sich wohler, die Stimmung hebt sich und Muskeln werden aufgebaut. Nicht zuletzt wird die Verdauung angeregt und der gesunde Schlaf gefördert.

Dies gilt nicht nur für gesunde Menschen, Tatsache ist dass ,Sport gerade auch für Krebspatientinnen überaus hilfreich ist, insbesondere um die Abgeschlagenheit und Fatigue nach einer Behandlung zu reduzieren.

**Es gibt viele gute Gründe Sport zu treiben- auch mit Krebs.**

Auch beim Nordic Walking gilt - geteilte Freude ist doppelte Freude und da Bewegung an der frischen Luft und mit netten Menschen noch mehr Spaß macht, bieten wir unseren Kurs an zwei wunderschönen und ebenerdigen Orten an.

**Sport und Chemotherapie/Bestrahlung - geht das?**

Wir möchten Ihnen - auch wenn Sie unter laufender Therapie (z.B. Chemotherapie, Bestrahlung, endokriner Therapie etc.) sind- Mut machen an unserem Kurs teilzunehmen. Da wir den Kurs immer mit zwei Trainerinnen anleiten und begleiten, ist es für Sie möglich in Ruhe die Technik zu lernen, in gemäßigter Geschwindigkeit zu laufen oder auch ein etwas sportlicheres Tempo zu walken.

Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um Bewegung an der frischen Luft, Anregung des Stoffwechsels, des Kreislaufs- und des Lymphsystems – **also trauen Sie sich!**

**Wer kann teilnehmen?**

Alle Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen, vor, während und nach Therapie

**Start:**

**Erster Termin 14.02.2018\_ Letzter Termin 08.08.2018**

**Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich !**

**Laufzeiten und Termine:**

- ❖ Immer Mittwochs
- ❖ Vom 14.02.2018 bis zum 21.03.2018 (Winterzeit) von 16.00 bis 17.30 Uhr
- ❖ Ab dem 28.03.2018 (Sommerzeit) von 17.00 – 18.30 Uhr
- ❖ Am 06.06.2018 findet kein Walken statt
- ❖ Abschluss und Ausklang am 22.08.2018

**Anmeldung:**

**Silke Radu**

Breast und Pelvic Care Nurse/ Palliative Care, Cert. Mamma Care BSE Instructor , Nordic Walking Instructor II

**Verena Hickey**

Breast Care Nurse, Palliative Care, Cert. Mamma Care BSE Instructor, Nordic Walking Instructor II

**Telefon 0611 43 2871**

[Silke.radu@helios-gesundheit.de](mailto:Silke.radu@helios-gesundheit.de)

[Verena.hickey@helios-gesundheit.de](mailto:Verena.hickey@helios-gesundheit.de)

**Trainer:**

**Silke Radu , Verena Hickey und Andrea Heimann**

**Location 1 :**

**vom 14.02. bis einschl. 30.05.2018**

Schiersteiner Hafen

65201 Wiesbaden Schierstein Treffpunkt „Kerbplatz“

Kleinaustrasse (gute Parkmöglichkeiten)

**Am 06.06.2018** findet kein Walken statt

**Location 2 :**

**vom 13.06. bis einschl. 08.08.2018**

Schlosspark Biebrich Treffpunkt vor dem Schloss( Rheinseite) Rheingastrasse

(gute Parkmöglichkeiten)

**Kosten:**

für **LET'S GO** Mitglieder ist der Kurs kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen einen symbolischen Betrag von 40€

**Ausrüstung:**

Nordic Walking Stöcke werden gestellt und können auch kostenfrei entliehen werden. Sie benötigen gutes, geeignetes Schuhwerk und lockere Kleidung (auch mal wetterfest)

Haben Sie Lust sich in der Natur zu bewegen, den Alltag für einen Moment auszublenden?  
Wir würden uns sehr freuen, wenn wir mit Ihnen gemeinsam sportlich in den Frühling starten!

Ihre



**Silke Radu, Verena Hickey und Andrea Heimann**