



## **Newsletter LET'S GO e.V. – Projektförderung 2018 und Termine**

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Vereins LET'S GO e.V., wie auch im Jahr 2017 fördern wir in diesem Jahr **Bewährtes** aber auch wieder **2 neue Projekte**:

### **1. Tanztherapie**

*In vertrauensvoller Atmosphäre lernen Sie Ihrem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und Selbstvertrauen neu aufzubauen. Ohne Leistungsdruck wird es Ihnen gelingen Gefühle zu- und loszulassen und so Ihre innere Balance zurückzugewinnen.*

*(Projektleitung Elana Mannheim Telefon: 0761/43709, [elana.mannheim@web.de](mailto:elana.mannheim@web.de))*

*Termin: 06.10.2018*

*Wo: Haus Am Schlosspark, Am Schlosspark 23 in 65203 Wiesbaden*

*Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.*

*Kosten: Mitglieder von Lets GO e.V. tragen einen Eigenanteil von 15,00 €, Nichtmitglieder 30,00€, [www.onkodanza.de](http://www.onkodanza.de)*

### **2. Yoga: Entspannung für Körper und Seele**

*Gleich zwei Yoga-Projekte stehen für Sie in diesem Jahr zur Wahl: Luna Yoga mit Ute Dörschel in Wiesbaden sowie Yoga für Krebspatientinnen mit und bei Gisela Schmitt in Idstein. Speziell an Ihre Lebenssituation angepasste, körperliche Übungen (Asanas), Atem- und Entspannungstechniken mobilisieren Ihren Körper, geben Ihnen genügend Raum zur Entfaltung und lassen so Ihre Lebensenergie wieder fließen.*

***Luna Yoga:** Projektleitungen Ute Dörschel in Wiesbaden Telefon: 0611/723875928 oder 0151/40071245, [ute.doerschel@gmx.de](mailto:ute.doerschel@gmx.de)*

***Termine Vormittagskurs:***

*22.01./12.02./05.03./19.03./09.04./16.04./07.05./28.05./04.06./18.06./27.08./10.09./08.10./29.10./05.11./19.11./03.12./17.12.2018*

*Jeweils von 10.00-11.30 Uhr*

***Termine Abendkurs:***

*19.04./03.05./07.06./21.06./05.07./23.08./06.09./27.09./25.10./01.11./22.11./06.12.20.12.2018*

***Und** 24.01./07.02./21.02./07.03./21.03.2019, jeweils 17.45-19.15. Uhr*

***Wo:** Haus Am Schlosspark, Am Schlosspark 23 in 65203 Wiesbaden **um** Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.*

*[www.luna-yoga-netz.eu](http://www.luna-yoga-netz.eu) und [www.haus-am-schlosspark-wiesbaden.de](http://www.haus-am-schlosspark-wiesbaden.de)*

### **3. Yoga für Krebspatientinnen:**

Projektleitung Gisela Schmitt Tel.: 06126/54741 oder 0170/5226996, [gisela@novation-idstein.de](mailto:gisela@novation-idstein.de), [www.novation-idstein.de](http://www.novation-idstein.de)

**Termine vom 06.03.2018-05.06.2018/12.06.2018-14.08.2018/21.08.2018-23.10.2018 und 30.10.2018-18.12.2018 jeweils am Dienstag von 17.30-18.45Uhr)**

**Wo:** MOVATION, Black und Decker Straße 17b, 65510 Idstein

Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.

### **4. Kreatives Arbeiten mit Ton**

*Unter der fachkundigen Leitung einer erfahrenen Künstlerin werden Ihnen Aufbau- und Dekortechniken in der kreativen Arbeit mit Ton vermittelt. Das Modellieren von Plastiken und Figuren steht dabei ebenso im Vordergrund, wie der Umgang mit keramischen Farben und Glasuren. Eine Oase der Ruhe und Entspannung vom stressigen Alltag, wie ein Urlaub in der Toskana*

*(Projektleitung: Ilse Franzmann Tel.: 0611/432381 in Kooperation mit Casselmann Keramik Art)*

**Termin:** 16.06.2018 von 11.00-16.00 Uhr und am 30.06.2018 Uhrzeit nach Absprache

**Wo:** Casselmann Keramik, Art Biebricher Allee 138 65187 Wiesbaden

Um Anmeldung per Telefon wird gebeten.

[www.toepferkurse-casselmann.de](http://www.toepferkurse-casselmann.de)

### **5. LET'S GO together – Nordic Walking**

*Walken kommt aus dem englischen und bedeutet Gehen. Es ist jedoch weitaus mehr als einfaches Gehen: es ist ein Ausdauersport, welcher den Vorteil hat, die gesunden Wirkungen auf Körper, Seele und Geist zu kombinieren. Dies wurde in zahlreichen Studien belegt. 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. Wir bieten dieses Ausdauersportprogramm allen Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen, vor, während und nach Chemotherapie, Bestrahlung, endokriner Therapie etc. an. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich!*

**Frühjahrskurs 2018 Laufzeiten und Termine:**

**Immer Mittwoch**

Vom 14.02.2018 bis zum 21.03.2018 (Winterzeit) von 16.00 bis 17.30 Uhr

Ab dem 28.03.2018 bis zum 15.08.2018 (Sommerzeit) von 17.00 bis 18.30 Uhr

Am 25.04.2018 und am 06.06.2018 findet kein Walken statt

Abschluss und Ausklang am 22.08.2018

vom 14.02.2018 bis einschl. 30.05.2018 **Schiersteiner Hafen**

65201 Wiesbaden Schierstein Treffpunkt „Kerbepplatz“

Kleinaustrasse (gute Parkmöglichkeiten)

## **Location 2:**

vom 13.06.2018 bis einschl. 15.08.2018

**Schlosspark Biebrich** Treffpunkt vor dem Schloss(Rheinseite) Rheingaustraße

### **Projektleitung und Anmeldung:**

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

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

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)

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

### **Herbstkurs 2018 Laufzeiten und Termine:**

Immer donnerstags

Vom 16.08.2018 bis zum 18.10.2018 von 17.00 bis 18.30 Uhr

**Location: Nerotal Wiesbaden**, Treffpunkt Endhaltestelle Linie 1 Nerotal

### **Projektleitung und Anmeldung Herbstkurs:**

**Ilse Franzmann**

Basic Nordic Walking Instructor, OP Koordinatorin, GfG Zert. Wechseljahresberaterin, Tel 0611/ 43 2381

[Ilse.franzmann@helios-gesundheit.de](mailto:Ilse.franzmann@helios-gesundheit.de)

### **Trainerteam:**

Ilse Franzmann, Heidrun Scherer

## **6. Salzgrotte**

Auch den Besuch der Salzgrotte haben wir, wie im vergangenen Jahr, wieder möglich gemacht. (Projektleitung: Anke Möller und **Heike Baum**, Telefon 0170/5888989 oder 0152/04722055) **Termine:** 09.03.2018, 20.04.2018, 25.05.2018, 14.09.2018, 09.10.2018

**Treffpunkt:** Jeweils 14.45 Uhr vor der Salzgrotte Wiesbaden Schlichterstrasse 8, 65185 Wiesbaden.

## **7. Workshop Hypnotherapie**

Hypnotherapie ist ein anerkanntes psychologisches Verfahren das einfach in einer kleinen Gruppe erlernt werden kann. Unter der Leitung von Prof. Dr. Joscha Reinhard, MBBS BSc (Hon), Hypnotherapeut der deutschen Gesellschaft für Hypnotherapie (DGH) wird dargestellt, wie man z.B. seinen Wohlfühlort kennenlernen und erleben kann.

Außerdem werden potentielle Ziele wie z.B. Gewichtsreduktion durch Hypnotherapie besprochen und in Trance erlebt. Ein wichtiges Fundament dafür ist die wiederholte Einübung in Selbsthypnose.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen. Der Workshop umfasst 4 mal 1 Stunde. Für Mitglieder von LET'S GO e.V. entstehen keine Kosten. Nichtmitglieder zahlen pro Workshop 12,50 €.

Alle Teilnehmer erhalten eine Übungs- CD.

Die Termine und der Ort der Veranstaltung stehen noch nicht fest werden aber zeitnah bekannt gegeben werden. Der Workshop wird im 3. Quartal 2018 beginnen. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten. **Trainer:** Joscha Reinhard, Tel. 0170/5888989, joscha.reinhard@helios-kliniken.de)

## **8. Pferde fühlen und erfahren – ein Erlebnis für Körper und Seele**

Getreu dem Motto „Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“ lernen Sie den korrekten Umgang mit diesen wundervollen Tieren. Nutzen Sie das Einfühlungsvermögen dieser sanften Wesen für Ihre körperliche und seelische Heilung. (Projektleitung Anke Möller Telefon: 0170/5888989, anke.moeller@lets-go-ev.org)

**Termin: Bitte beachten!!** Weder Ort noch Termin stehen hierfür fest. Aus organisatorischen Gründen findet dieses Projekt nur auf Anfrage statt. Es gibt keine Mindestteilnehmerzahl. Die maximale Kostenbeteiligung Ihrerseits beläuft sich auf 50,00€.

## **9. NEU Klangmassage:**

Die Klangmassage ist eine Methode, die in einen tiefen Entspannungszustand führt. Sie knüpft an die Ur-Erfahrung des Mensch-Seins an (Die Welt ist Klang). Dazu werden verschiedene therapeutische Klangschalen auf/neben den Körper gestellt bzw. am Körper entlanggeführt und angeschlagen. Die dadurch entstehenden Schwingungen setzen sich im Körper fort und werden intensiv wahrgenommen. Ohne eigenes Zutun tritt die Entspannung ein. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Beschwingtheit und Gelassenheit entsteht. Die Klangmassage stärkt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem.

Die erste Klangmassage dauert ca. 30 Minuten, dazu kommt ein kurzes Vor- und ein Nachgespräch. Die Eigenbeteiligung hierfür liegt für Mitglieder von LET'S GO e.V. bei 5,00 €, für Nichtmitglieder bei 10,00 €.

Alle weiteren Klangmassagen dauern ca. 45 - 60 Minuten plus Vor- und Nachgespräch. Die Eigenbeiträge liegen in der gleichen Höhe wie für die erste Klangmassage.

Projektleitung: Petra Ringeisen-Tannhof

Termine nur nach Voranmeldung per E-Mail unter ein-klang-oase@gmx.de oder unter der Telefonnummer 01516/ 2800 066. mögliche Termine sind:

06.08./13.08./24.08./3.09./14.09./05.10./19.10./22.10./02.11./19.11./30.11./07.12.2018  
oder nach Absprache, jeweils 17.00-19.00 Uhr

## **10. NEU SPORT BEI KREBS – SO GEHT'S: ONKOWALKING IN IDSTEIN**

Mittlerweile besteht weitgehend Einigkeit unter Ärzten und Therapeuten, dass jeder Patient durch sportliche Betätigung aktiv seinen Krankheitsverlauf beeinflussen kann. Dabei ist jede Art von Sport, die im Rahmen der Krebserkrankung ausgeübt werden kann von Vorteil.

Ganz besondere Vorteile bietet jedoch OnkoWalking:

OnkoWalking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst wirksame und gesundheitsfördernde Outdoor-Sportart für Krebspatienten. Sie ist ausgesprochen risikoarm, schont Gelenke und Knochen, beinhaltet nur eine geringe Überlastungsgefahr und ist auch für Untrainierte und Sport-Unerfahrene geeignet. Die Übungseinheiten verbessern nicht nur das subjektive Befinden, sondern steigern insbesondere auch die körperliche Leistungsfähigkeit deutlich.

OnkoWalking ist das perfekte moderate Ausdauerprogramm für alle Arten von Krebserkrankungen. Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung werden beim

OnkoWalking geschult und verbessert. Mit wohldosiertem Ausdauersport werden messbare Parameter des Immunsystems günstig beeinflusst, was zu einer verbesserten Krebsabwehr führen kann. Mit OnkoWalking kann während und nach der Therapie die Lebensqualität deutlich verbessert werden.

Wir bieten das Walken an ohne Geräte, mit Nordic Walking Stöcken oder aber mit XCO Hanteln.

**LET'S GO e.V.** bietet zum ersten Mal ab Mai 2018 in Idstein mit einer entsprechend ausgebildeten Trainerin drei 4wöchige Staffeln OnkoWalking zum Kennenlernen an.

Folgende Termine sind geplant:

mittwochs 09. / 16. / 23. / 30. Mai 2018 (18.00 – 19.00 Uhr)

donnerstags 06. / 13. / 20. / 27. September 2018 (18.00 – 19.00 Uhr)

donnerstags 04. / 11. / 18. / 25. Oktober 2018 (17.00 – 18.00 Uhr)

Projektleitung: **Andrea Härtl**, ausgebildete Trainerin

Wir bitten um Anmeldung per Mail unter: [andrea.haertl@arcor.de](mailto:andrea.haertl@arcor.de) oder per Telefon unter: 06126/2948. Wenn der Anrufbeantworter anspringt bitte auf das Band sprechen.

### **11. Last but not least, nun schwimmen wir auch mit...**

Nach langem Suchen sind wir endlich fündig geworden und freuen uns, Ihnen ab Mai 2018 im Schwimmbad des Ramada Hotels in Niedernhausen unseren ersten **LET'S GO Aqua Sportkurs** anbieten zu können.

Der erste Kursteil startet am 22.5.2018 um 10.45 Uhr und findet dann jeweils dienstags bis zu den Sommerferien statt. (insgesamt 5-mal)

Im Herbst geht es weiter.

Ort: Römerbad in Niedernhausen (im Ramada Hotel)

Projektleitung: **Claudia Pauer**, Trainerin für Sportrehabilitation, Aquafitness, Cardiofitness und Gesundheit, Therapeutin für Kleinkinderschwimmen

Wir bitten um Anmeldung unter: [info@aquafitness-pauer.de](mailto:info@aquafitness-pauer.de) oder per Telefon unter 0171/3869241. Wenn der Anrufbeantworter anspringt bitte auf das Band sprechen.

**LET'S GO und los geht es – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.**

**Übrigens:** viele Projekte sind bereits unterlaufender Therapie möglich. Informieren Sie sich bei den Ansprechpartnern über die Möglichkeiten.

Weitere Informationen erhalten Sie wie immer auf unserer Website unter:

**[www.Lets-go-ev.org](http://www.Lets-go-ev.org)**

**Ihr Team von LET'S GO e.V.**