



Newsletter LET'S GO e.V. – Projektförderung 2019 und Termine

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)

Termin: 12.10.10.2019

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

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*

Termine Vormittagskurs:

28.01./11.02./25.02./04.03./18.03/01.04./29.04./20.05./03.06./17.06./01.07./09.09/30.09.14.10./28.10./11.11./25.11./09.12.2019

Jeweils von 10.00-11.30 Uhr

Termine Abendkurs:

04.04./25.04/16.05./06.06./27.06./05.09./19.09/17.10/24.10./21.11./28.11./05.12.19.12.2019

***Und** 16.01./30.01/06.02./27.02./19.03.2020, 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 und www.haus-am-schlosspark-wiesbaden.de

3. Yoga für Krebspatientinnen:

Projektleitung Gisela Schmitt Tel.: 06126/54741 oder 0170/5226996,
gisela@novation-idstein.de, www.novation-idstein.de

Termine : 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: wird noch bekannt gegeben bzw. kann bei Frau Franzmann erfragt werden

Wo: Casselmann Keramik, Art Biebricher Allee 138 65187 Wiesbaden

Um Anmeldung per Telefon wird gebeten.

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. Wer sich regelmäßig bewegt bzw. Sport treibt, fühlt sich wohler, 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 Krebserkrankung

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

Sport und Chemotherapie/Bestrahlung -geht das?

Wie 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, die Technik in Ruhe zu erlernen, 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.**

Frühjahrskurs 2019 Laufzeiten und Termine:

Immer mittwochs

Vom 13.02.2019 bis zum 27.03.2019 (Winterzeit) von 16.00 bis 17.30 Uhr

Ab dem 03.04.2019 (Sommerzeit) von 17.00 bis 18.30 Uhr

Am 01.05.2019 findet kein Walken statt

Location 1

vom 13.02.2019 bis einschl. 30.05.2018 **Schiersteiner Hafen**

65201 Wiesbaden Schierstein Treffpunkt „Kerbepplatz“

Kleinaustrasse (gute Parkmöglichkeiten)

Location 2:

vom 19.06.2019 bis einschl. 07.08.2019

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

Verena.hickey@helios-gesundheit.de

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

Kosten:

Für **Lets GO** Mitglieder ist der Kurs kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen einen symbolischen Beitrag von 50,00€.

Ausrüstung:

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

Herbstkurs 2019 Laufzeiten und Termine:

Werden noch bekannt gegeben

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

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:** 15.03.2019, 26.04.2019, 14.06.2019, 13.09.2019, 01.11.2019 und 11.10.2019

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

7. 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€.

8. 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 €.

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:

15.03./25.03./06.05./03.06./24.06. oder nach Absprache, jeweils 17.00-19.00 Uhr.

Weitere Termine geben wir nach der Sommerpause bekannt.

9. 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.

Folgende Termine sind geplant:

donnerstags 28.02.-25.04.2019 (17.30-18.30 Uhr bis Ende März , ab April 18.00-19.00 Uhr)
und

donnerstags vom 05.09.2019-31.10.2019 (18.30 – 19.30 Uhr)

Projektleitung: Andrea Härtl, ausgebildete Trainerin

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

10.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.

Termine: vom 22.01.2019-26.03.2019 um 10.45 -11.30Uhr

Vom 07.05.-25.06.2019, vom 13.08.2019-24.09.2019 und vom 15.10.-19.12.2019

Ort: BZO Oberjosbach, An der Eiche 12,65527 Niedernhausen

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

Wir bitten um Anmeldung unter: 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

Ihr Team von LET'S GO e.V.