



Newsletter LET'S GO e.V. – Projektförderung 2020 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: 21.11.2020 10.00-16.00 Uhr

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:

20.01./03.02./10.02./02.03./09.03/30.03./06.04./27.04./11.05./25.05./15.06./22.06./06.07./24.08./07.09/14.09./05.10./19.10./02.11./23.11./07.12./21.12.2020

Jeweils von 10.00-11.30 Uhr

Termine Abendkurs:

16.04./07.05./28.05/18.06/25.06./20.08./03.09./24.09./15.10./29.10./05.11./19.11./03.12./17.12.2020 jeweils 17.45-19.15. Uhr

Und 2021 21.01./04.02./18.02./04.03.

***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

10.03.2020-19.05.2020, 26.05.2020-04.08.2020, 11.08.2020-13.10.2020, 20.10.2020-22.12.2020

UND

Jeweils am Donnerstag 11.30.-12.45

12.03./19.3./26.3./02.04./09.04.16.04./23.04./07.05./28.05. und 18.06.2020

Je nach Erfolg dieses neuen Kurses wird entschieden ob er nach dem letzten Termin fortgeführt wird

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

Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.

4. 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.

Der Förderverein Let's GO möchte krebserkrankten Frauen Mut machen, ihre vielfältigen gesunden Ressourcen zu aktivieren, Freude am Leben zu erhalten oder wieder zu finden.

Hierzu bietet der Förderverein vielfältige Angebote an, die Sie im Rahmen einer Mitgliedschaft nutzen können. Der Jahresbeitrag beträgt 60 €

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.**

Wer kann teilnehmen?

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

Start:

Erster Termin **11.03.2020**_ Letzter Termin **19.08.2020**

Abschlusstreffen **26.08.2020**

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich!

Laufzeiten und Termine:

- ❖ Immer mittwochs
- ❖ Vom **11.03.2020** bis zum **25.03.2020** (Winterzeit) von 16:00 bis 17:30 Uhr
- ❖ Ab dem **01.04.2020** (Sommerzeit) von 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung:

Silke Radu

Breast und Pelvic Care Nurse/ Palliative Care, Cert. Mamma Care BSE Instructor, Nordic Walking Instructor 2

Verena Hickey

Breast Care Nurse, Palliative Care, Cert. Mamma Care BSE Instructor, Nordic Walking Instructor 2

Telefon: 0611 43 2871; Silke.radu@helios-gesundheit.de, Verena.hickey@helios-gesundheit.de

Silke Radu – 0160 362 93 89

Verena Hickey – 01573 521 59 66

Andrea Heimann – 0176 435 665 91

Location 1:

vom 11.03.2020 bis einschl. 17.06.2020 (15x)

Schiersteiner Hafen

65201 Wiesbaden Schierstein Treffpunkt „Kerbeplatz“

Kleinaustrasse (gute Parkmöglichkeiten)

Location 2:

vom 24.06.2020 bis einschl. 19.08.2020 (9x)

Schlosspark Biebrich Treffpunkt vor dem Schloss (Rheinseite), Rheingaustraße

(gute Parkmöglichkeiten)

Kosten:

Für **LET'S GO** Mitglieder ist der Kurs kostenfrei.

Nichtmitglieder zahlen eine Teilnahmegebühr von 60€. Diese ist zu Beginn des Kurses zu entrichten.

→ Bitte geben Sie uns per Mail oder telefonisch, jedoch spätestens zu Beginn des Kurses Bescheid, für welche Möglichkeit Sie sich entschieden haben.

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, gemeinsam mit Ihnen sportlich in den Frühling zu starten!

Projektleitung und Anmeldung Herbstkurs:

Ilse Franzmann

Basic Nordic Walking Instruktor, OP-Koordinatorin, GfG Zert. Wechseljahresberaterin,
Tel 0611/ 43 2381, Termine und Ort werden noch bekannt gegeben.

Ilse.franzmann@helios-gesundheit.de

Trainerteam:

Ilse Franzmann, Heidrun Scherer

5. 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: werden über unsere Facebookseite und unsere Homepage bekannt gegeben.
Treffpunkt: Jeweils 14.45 Uhr vor der Salzgrotte Wiesbaden Schlichterstrasse 8, 65185 Wiesbaden.

6. 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!! Das Projekt findet am **21.06.2020** auf einer Reitanlage im Taunus statt. Es entstehen den Teilnehmern keine Kosten, aber es wird um Spenden gebeten damit es weiter geht.

7. 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 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:** 23.03., 18.05., 29.06., 07.09., 28.09., 19.10., 09.11., 07.12. oder nach Absprache, jeweils 17.00-19.00 Uhr

8. Last but not least, wir schwimmen auch wieder...

Wir praktizieren Aquafitness seit Mai 2018 eine kleine, aber feine Truppe in einem kleinen, feinen, gemütlichen Bad. Wir sind unter uns, der Poolbereich steht uns allein zur Verfügung und während des Trainings genießen wir auch noch den herrlichen Ausblick über den Taunus.

Hier ist für jeden etwas dabei, Mobilisation, Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Gleichgewichtstraining und natürlich Entspannung.

Alles mit dem Wohlgefühl der Schwerelosigkeit, die uns das Wasser bietet!

Wir haben noch Platz im Pool und freuen uns über weitere Teilnehmer, also kommen Sie vorbei und schauen Sie es sich an.

Trainingszeit **dienstags 10:45 – 11:30 Uhr**

11 Einheiten vom 14.01. - 31.03.2020, 11 Einheiten vom 21.04. – 30.06.2020,
7 Einheiten vom 18.08. – 29.09.2020, 9 Einheiten vom 20.10. – 15.12.2020
Kursort: BZO in Oberjosbach, An der Eiche 12, 65527 Niedernhausen. Wir bitten um Anmeldung unter: info@aquafitness-pauer.de oder per Telefon unter 0171/3869241. Wenn der Anrufbeantworter anspringt bitte auf das Band sprechen.

9. ERNA

Wir werden über das ganze Jahr verteilt verschiedenste Aktivitäten und Veranstaltungen in der ERNA anbieten und die Termine dafür jeweils auf Facebook und unserer Homepage veröffentlichen. Ansprechpartnerin ist Heike Baum Telefon: 0177/1866369

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.

Die meisten Kurse sind für die Teilnehmerinnen kostenlos damit der Verein weiter arbeiten kann bitten wir daher immer um Spenden. Diese sind bei den Kursleitern in bar möglich oder per Überweisung (siehe Flyer) oder aber direkt über unsere Homepage mit Hilfe des Spendenportals betterplace.

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.