



*Nicht der Berg ist es, den man bezwingt,
sondern das eigene Ich*

(Edmund Hillary)

Eine Krebserkrankung erschüttert das Leben der Frauen.

Sie empfinden oft schlagartig tiefe Angst, Hilflosigkeit und Misstrauen gegenüber dem eigenen Körper.

Es fehlen häufig Kraft und Mut, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen und sich der persönlichen Leistungsfähigkeit bewusst zu werden.

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt:

„Gerade in diesem Lebensabschnitt wirken sich Bewegung und Sport langfristig positiv auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden aus.“

(Dr. Freerk T. Baumann)

Bei dem Wanderprojekt geht es nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen.

Körperliche Aktivitäten können helfen:

- Neues Selbstvertrauen zu gewinnen
- Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- Bei der Bewältigung der Krankheit
- Beim Lösen innerer Konflikte
- Beim Abbau von Stress
- Neuen Lebensmut schöpfen
- Soziale Kontakte zu knüpfen

Das Projekt ist für Spenden dankbar, damit auch Frauen, die durch Ihre Erkrankung in finanzielle Schieflage geraten sind, mitwandern können.

Spendenkonto:
Klinikum Memmingen, Stichwort „Wandern“
Sparkasse Memmingen
Konto 205815 , BLZ 731 500 00

Dauer: 4-5 Tage mit Übernachtung
auf Hütten

Vorbereitung: Trainingsprogramm vor
Start

Längere Wochenendwanderungen (1-2 x)

Zeitraum: Termin steht noch aus

Teilnehmer: max. 8-10 Frauen mit Krebs
(Therapie abgeschlossen)

Wandergebiet: Alpen (Allgäu-Lechtal)

Kosten: ca. Übernachtung (5 Nächte)

60.- € **DAV Mitglieder**

120.- € **Nichtmitglieder**

Verpflegung ca. € 30.-/ Tag

Anmeldung bei:

Petra Schäfer

Fachkrankenschwester Onkologie
Case Managerin

Klinikum Memmingen

08331-702599