



TUMOR - NETZWERK
KREBSBERATUNG
I M M Ü N S T E R L A N D E . V .

Wandern im Münsterland



**Wanderungen für Menschen,
die durch eine Krebserkrankung
belastet sind**

Zielgruppe

Menschen, die sich durch die Erfahrung mit einer Krebserkrankung belastet fühlen – entweder, weil sie vor kurzer oder längerer Zeit selbst an Krebs erkrankt sind, oder als Angehörige oder Freunde betroffen sind.

Nachdem unsere Gruppe „Männer in Bewegung“ im letzten Jahr erfolgreich gestartet ist, bieten wir zusätzlich zur Fortsetzung des Angebotes für Männer eine „gemischte“ Wander-Gruppe an. Hier sind Frauen **und** Männer herzlich willkommen.

Körperliche Aktivität stärkt das Wohlbefinden

Wer sich bewegt, vor allem in der Natur, fühlt sich seltener erschöpft.

Deshalb lädt die Krebsberatungsstelle Münster zu Wanderungen in Münster und Umgebung ein. Sie können andere krebserkrankte Personen, Angehörige von krebserkrankten Menschen oder Personen mit einer zurückliegenden Krebserkrankung kennenlernen. Wir wollen Gemeinsamkeit erleben, Bewegung in der Natur genießen und zwanglos miteinander ins Gespräch kommen.

Alles kann – nichts muss

Bei all unseren Aktivitäten gilt: Alles kann – nichts muss. Alle Fitnesslevel sind willkommen, Ziel und Schwierigkeitsgrad werden in der Gruppe besprochen und können am Treffpunkt festgelegt werden.

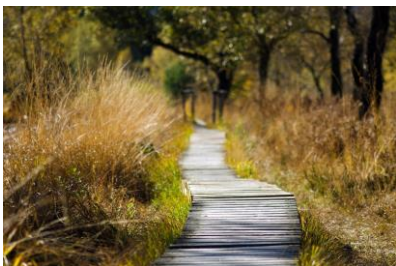
Wandern im Münsterland

Lust, einfach mal raus in die Natur zu kommen? Dann wandern Sie mit uns! Dabei lernen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen sowie neue Wege durch das schöne Münsterland kennen. Die Wanderungen sind ca. 6 bis 9 km lang, dauern mit einer Pause etwa 2 - 3 Stunden und können flexibel gestaltet werden.

Alle Fitnesslevel sind willkommen, wir wandern ganz ohne Leistungsdruck.

Die Treffpunkte sind sowohl mit dem ÖPNV als auch dem PKW gut zu erreichen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, feste Schuhe mit Profilsohle, Getränke und Proviant.



Information und Anmeldung:

Krebsberatungsstelle Münster, Tel. 0251 / 625 620 10 oder per Mail an info@krebsberatung-muenster.de.

Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten an. Eine Teilnahme ist an einzelnen oder auch an mehreren Aktionen möglich. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie telefonisch weitere Informationen zu den Aktivitäten.

Natürlich können Sie auch ohne Anmeldung teilnehmen, für unsere Planung ist es jedoch einfacher, wenn Sie sich vorab kurz anmelden. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: keine

Leitung: Jonas Kirschner, Psychologe (B.Sc.)
Marvin Bült, Psychologe (B.Sc.)



Termine

Gruppe: Männer
Termin: Freitag, 24. Juni 2022, 16 Uhr
Ziel: Baumberge
Treffpunkt: Bahnhof Havixbeck

Gruppe: Frauen und Männer
Termin: Freitag, 26. August 2022, 17 Uhr
Ziel: Lengericher Canyon
Treffpunkt: Parkplatz vor der Helios-Klinik

Gruppe: Männer
Termin: Freitag, 30. September 2022, 17 Uhr
Ziel: Teutoburger Wald, Tecklenburg
Treffpunkt: Klinik Tecklenburger Land

Gruppe: Frauen und Männer
Termin: Freitag, 28. Oktober 2022, 16 Uhr
Ziel: Hiltruper See & Hohe Ward
Treffpunkt: Parkplatz Hiltruper See

Gruppe: Männer
Termin: Freitag, 25. November 2022, 16 Uhr
Ziel: Aasee & Schlossgarten Münster
Treffpunkt: Aasee-Terrassen

Weitere Informationen:

Krebsberatungsstelle Münster

Tel. 0251 - 625 620 10

info@krebsberatung-muenster.de

www.krebsberatung-muenster.de