

Aktiv werden.

Lebensläufe. Das sind wir.

Gezieltes Lauftraining hilft, das Immunsystem zu stärken. Forschungsergebnisse belegen, dass Frauen so auch der Entstehung von Tumoren wirksam vorbeugen können. Deshalb haben sich seit 2001 viele gesunde und auch an Krebs erkrankte Frauen aus Dortmund zum Verein **LebensLäufe** zusammengeschlossen.

Wir laufen gemeinsam. Regelmäßig und möglichst wohnortnah. Unser Ziel ist

- regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren
- und durch moderates Ausdauertraining unsere Gesundheit zu stärken

*Die Zahl der an Krebs erkrankten Frauen steigt ständig.
Allein an Brustkrebs erkranken jährlich über 50.000 Frauen in Deutschland.*



Die Chance nutzen.

Lebensläufe. Unser Angebot.

Alltag und Bewegung unter einen Hut zu bringen, ist das Ziel. Dafür bieten wir

- Beratung für Frauen, die in Bewegung kommen und bleiben wollen
- Unterstützung beim Aufbau wohnortnaher Laufgruppen
- einen monatlichen Laufftreff (an jedem letzten Sonntag im Monat mit unterschiedlichen Routen durch Dortmunds Grün)
- den LebensLäufe-Jahreslauf
- Reha-Kurse für krebserkrankte Frauen (im Eugen-Krautscheid-Haus)

Eine Krebserkrankung ist für Betroffene oft ein dramatischer Einbruch, der schwerwiegende körperliche, psychische und finanzielle Probleme nach sich zieht. Da tut es gut, sich austauschen zu können

Gesund bleiben.



Aufbau wohnortnaher Gruppen



Unser monatlicher Laufftreff



Unser Jahreslauf



Reha-Kurse im Eugen-Krautscheid- Haus

Jeden Freitagvormittag treffen sich Frauen, die eine Krebserkrankung überstanden haben. Sie erlernen die Technik zur Beckenboden- und Atemgymnastik, Entspannungstechniken und Übungen zur Lymphödemprophylaxe. Im Anschluss wird zur Verbesserung der Ausdauer eine halbe Stunde im Westpark gewalkt. 1 x im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe zum Erfahrungsaustausch.

Die Kurse werden 18 Monate von den Krankenkassen gefördert und vom Arzt verordnet.

Leitung: Brigitte Dillenhöfer

Telefon 0231. 63 57 13
Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Straße 42
44137 Dortmund

Helfen Sie, unsere Idee weiter- zutragen!

Unsere Angebote auf einen Blick ...

- wohnortnahe Laufgruppen
- monatlicher Walkingtreff
- Jahreslauf
- Reha-Gruppe

LebensLäufe e.V.

Passmannweg 6
44149 Dortmund

Telefon 0231.63 57 13

Internet: www.lebenslaeufe-dortmund.de

E-Mail: lebens-laeufe@gmx.de



LebensLäufe.

Ein aktives
Lauftrainings-Programm
für genesende
und gesunde Frauen.
Für Sie.

