

Nichts ist kostbarer als die eigene Gesundheit – für einen selbst und für andere!

Krebs gilt – nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen – als eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Die Diagnose reißt Betroffene unvorbereitet aus ihrem Alltag und ist für die meisten ein Schock. Obwohl die Entstehung der Erkrankung ein komplexer Prozess ist, weiß man inzwischen, dass das Erkrankungsrisiko durch eine gesunde Lebensweise stark gesenkt werden kann. Dazu gehören beispielsweise ausreichend Bewegung und Normalgewicht.

Als Empfehlungen für ausreichende Bewegung gelten laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche für Erwachsene und täglich mindestens eine Stunde Bewegung für Kinder und Jugendliche. Aktuell erreichen rund 40 % der Erwachsenen dieses Ziel jedoch nicht.

Um allen Thüringer Bürger*innen unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitness die Möglichkeit zu geben, sich ausreichend zu bewegen und etwas für die eigene Krebsprävention zu tun, haben wir das Projekt „du bist kostbar“ ins Leben gerufen.

Nehmen Sie unsere Angebote in Anspruch und bewegen Sie sich mit uns! Alle geplanten Veranstaltungen finden digital oder vor Ort statt.

Weitere Informationen unter
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und für krebsbetroffene Menschen die erste Anlaufstelle vor Ort. Eine kostenfreie vertrauliche psychosoziale Beratung, direkte Hilfe und weitreichende psychoonkologische Unterstützung von Patient*innen und Angehörigen sind die Kernaufgaben unserer Krebsgesellschaft.

Mit unserer Arbeit setzen wir uns für eine bessere Versorgung und Aufklärung ein. Wir helfen Menschen, sich vor Krebs zu schützen, wir helfen Krebsbetroffenen mit ihrer Krankheit umzugehen und wir helfen, die Bekämpfung von Krebs zu erforschen. Vorträge, Kurse und zahlreiche informative Veranstaltungen ergänzen das umfassende Angebot.

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Beratungs- und Geschäftsstelle
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena

Telefon: 0 36 41 / 33 69 86
info@thueringische-krebsgesellschaft.de
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

24/7-Notfall-Telefon: 0 170 / 96 00 511

 [Thueringische.Krebsgesellschaft](https://www.facebook.com/Thueringische.Krebsgesellschaft)

 [thuering_krebs](https://twitter.com/thuering_krebs)

 [thueringer_krebsgesellschaft](https://www.instagram.com/thueringer_krebsgesellschaft)



Mit finanzieller Unterstützung des Thüringer Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (TMASGFF) rücken wir das Thema Krebsprävention durch Bewegung wieder mehr in den Fokus.

 Freistaat Thüringen
Ministerium für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie

 THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
Gemeinsam gegen Krebs



bist kostbar

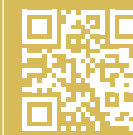
Krebsprävention durch Bewegung

Im Rahmen unseres Projektes bieten wir Ihnen zahlreiche Angebote und Ideen zur Krebsprävention durch Bewegung an.

Aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Website unter www.thueringische-krebsgesellschaft.de



Nutzen Sie jede Gelegenheit – auch im Alltag!



... das gilt für uns alle. Achten Sie auf sich!

UNSER ANGEBOT FÜR SIE

Yoga zur Entspannung für Körper und Seele – wöchentlich bei uns



UNSER ANGEBOT FÜR SIE

Zumba für Jung und Alt – Spaß an der Bewegung mit Musik



UNSER ANGEBOT FÜR SIE

25.09.2021, virtuell
1. Thüringer Krebslauf „run & walk“ – jeder kann von überall in Thüringen mitmachen



UNSER ANGEBOT FÜR SIE

Fitness geht auch einfach zu Hause – lassen Sie sich von unseren wöchentlichen Kursen anleiten



Genießen Sie die Vielfalt der Thüringer Wanderwege – mit Bewegung in der Natur



Mit dem Rad durch das grüne Herz Deutschlands – Erlebnisse für Ihre Gesundheit

