

## Weitere Projekte des Vereins in Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum Augusta

### Themenabende

Der Verein veranstaltet regelmäßig in der Augusta-Kranken-Anstalt in Kooperation mit dem Brustzentrum Themenabende für alle Interessierten. Hier bietet sich die Möglichkeit, spezielle Themen intensiv zu beleuchten und eigene Fragen einzubringen.

### Umfangreiches Kursprogramm

Kreative Betätigung wie z.B. Malen kann neuen Lebensmut finden lassen. Nur trauen muss man sich; in den meisten Menschen steckt ein ungeahntes kreatives Potenzial. Entspannungsübungen wie Yoga sind schnell gelernt. Man kann loslassen, Stress abbauen und das seelische Gleichgewicht wiederfinden. Alle wissen es und oft fehlt nur ein kleiner Impuls, um sich gesund zu ernähren. Durch die richtige Ernährung kann man einiges zur Gesundheit beitragen. Ergänzt durch komplementäre Heilmethoden ist dies ein idealer Ansatz, um die eigene Abwehr zu stärken. Darum geht es auch beim Nordic Walking an der frischen Luft. Große Studien haben gezeigt, dass Ausdauersport das Risiko an Brustkrebs zu erkranken stark reduziert und ein Wiederauftreten der Erkrankung besser verhindert als so manches Brustkrebsmedikament.

Anmeldungen und Infos: Telefon 0234-950 822 67 oder

E-Mail: [kontakt@aktivgegenbrustkrebs.de](mailto:kontakt@aktivgegenbrustkrebs.de)

### Familienhilfe für krebserkrankte Mütter

Die Diagnose Brustkrebs stürzt nicht nur die betroffene Frau, sondern die ganze Familie in eine existenziell bedrohliche Krise. Die seelische Not der Kinder wird oft zu wenig beachtet, obwohl gerade sie die Veränderung im Alltag besonders belastet. Wir vermitteln Familienhilfe zur Unterstützung krebserkrankter Mütter durch sozialpädagogisch geschulte Frauen. **Die Kosten übernimmt der Verein Aktiv gegen Brustkrebs e.V.** Kontakt über: Sekretariat der Augusta-Frauenklinik 0234 / 517-2701

Die **Pink Ladies** des Vereins begleiten Patientinnen, die an Brustkrebs erkrankt sind, auf Wunsch auf den Wegen durch den Klinikalltag im Augusta-Krankenhaus.

Achten Sie bitte auf die Ankündigungen in der Presse und auf unserer Internetseite: [www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de) oder auf Facebook: [www.facebook.com/AktivGegenBrustkrebsEv](https://www.facebook.com/AktivGegenBrustkrebsEv)



## LAUF AM 12. Mai 2019

Schirmherrschaft: OB Thomas Eiskirch

- Ab 9.00 Uhr** Ausgabe der Startunterlagen am Bismarckturm
- 10.30 Uhr** Meldeschluss
- 10.35 Uhr** Begrüßung
- 11.00 Uhr** 1. Warm-up mit Musik
- 11.15 Uhr** Start der Walker und Nordic Walker
- 11.45 Uhr** 2. Warm-up mit Musik
- 12.00 Uhr** Start der Läufer
- 13.00 Uhr** Verlosung der Tombola-Gewinne

**Startgebühr:** 8,-€ - Nachmeldung am Lauftag: 12 €

Kinder unter 6 Jahre kostenlos

**Laufshirt im neuen Design:** 15,-€

Eine Wettkampfuhr läuft im Start-/Zielbereich zur persönlichen Zeitmessung mit, aber es gibt keine Siegereise. Mitmachen ist die Devise! Deswegen gehen die Startnummern nach dem Lauf in eine Tombola ein.



Die Sportlerinnen Sabine Braun, Melanie Paschke und Silke Ribka unterstützen die Aktion und laufen mit.

#### Haftung

Für den Fall einer Teilnahme am Solidaritätslauf „Bochum läuft“ zu Gunsten des Vereins Aktiv gegen Brustkrebs e.V. erkennen Sie den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Die Veranstaltung ist vom zuständigen Leichtathletikverband genehmigt. Der Ausrichter übernimmt auch Dritten gegenüber keinerlei Haftung bei Unfällen, Diebstählen oder sonstigen Schadensfällen. Sie erklären, gegen die Veranstalter keine Ansprüche jeglicher Art zu stellen, die durch eine Teilnahme am Lauf entstehen können. Sie sind damit einverstanden, dass die in Ihrer Anmeldung genannten Daten maschinell gespeichert und in der Teilnehmerliste veröffentlicht werden. Sie versichern, dass Ihr angegebenes Geburtsjahr richtig ist, Sie gesundheitlich für den Lauf fit sind und dass Sie Ihre Startnummer an keine andere Person weitergeben werden. (Hinweis lt. Datenschutz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert.)

### Aktiv gegen Brustkrebs e. V.

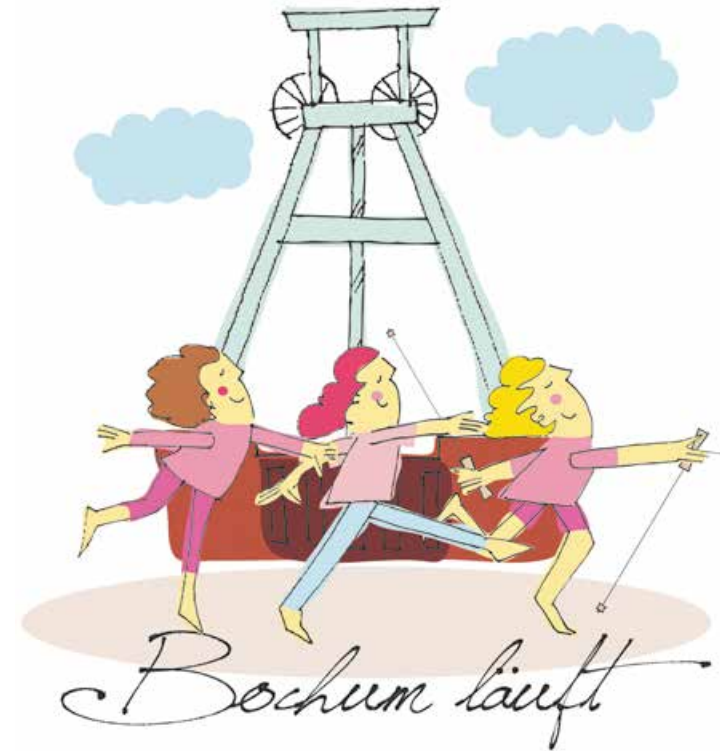
c/o Brustzentrum Augusta Bochum,  
Bergstraße 26, 44791 Bochum  
[www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de)

Sparkasse Bochum

IBAN: DE96430500010001539501 - BIC: WELADED1BOC

Gläubiger ID: DE54ZZZ00001168138

Wir freuen  
uns über  
Spenden!



## 9. LAUF AKTIV GEGEN BRUSTKREBS AM 12. Mai 2019 IM BOCHUMER STADTPARK



# Anmeldung zum Lauf „Aktiv gegen Brustkrebs“ am 12. Mai 2019 durch den Stadtpark Bochum

Online-Anmeldung unter [www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de)

Oder senden Sie das Anmeldeformular an: Sekretariat der Frauenklinik,  
Augusta-Kranken-Anstalt gGmbH, Bergstraße 26, 44791 Bochum,  
Fax-Nr. 02 34 / 517 27 03

**Anmeldeschluss: 06. Mai 2019**

Nachmeldungen am Lauftag sind im Rahmen der Gesamtkapazität des Laufes möglich (12,-€ bis 10.30 Uhr)

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_

**Geschlecht:**  weiblich  männlich

**Strecke 2,5 km:**  Walken / Nordic Walken

**Strecke 5 km:**  Laufen

**Laufshirt in pink im neuen Design: 15,-€ pro Stück**

Bitte tragen Sie die gewünschte Menge in das Kästchen ein:

**Unisex**

S

M

L

XL

XXL

Wir sind bemüht, dass Sie das Funktions-Shirt in der für Sie passenden Größe erhalten.  
Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch darauf, dass Sie die bestellte Größe bei der Ausgabe am Lauftag in eine andere Größe wechseln können. Sollte eine Größe vergriffen sein, bitten wir um Ihr Verständnis, auf ein anderes Modell oder eine andere Größe auszuweichen.

**Bankverbindung**

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

IBAN-Nr. \_\_\_\_\_

BIC-Nr. \_\_\_\_\_

Bank \_\_\_\_\_

Hiermit bevollmächtige ich den Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e.V.“ zum einmaligen Einzug der Startgebühren (8,- €) / T-Shirtkosten (15,- €) von meinem oben angegebenen Konto.

Der Haftungsausschluss des Veranstalters wird akzeptiert. Gläubiger ID: DE54ZZZ00001168138

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

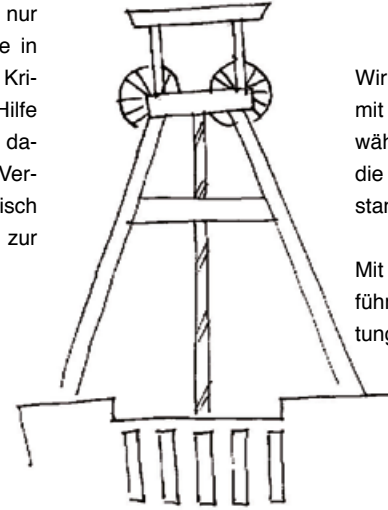
# Bochum läuft

## Aktiv gegen Brustkrebs e.V.

Moderation: Katja Leistenschneider

Laufen hebt die Stimmung, stärkt das Immunsystem und das Selbstbewusstsein. Der Verein Aktiv gegen Brustkrebs e.V. unterstützt betroffene Frauen, bietet Rat und Hilfe für die Familien und klärt über die Krankheit auf. Wir wollen mit Laufveranstaltungen auf die große Bedeutung von sportlicher Betätigung für die Vorbeugung und Prognoseverbesserung von Brustkrebs aufmerksam machen.

Die Diagnose „Brustkrebs“ stürzt nicht nur die Mutter, sondern ihre ganze Familie in eine Kaskade existenziell bedrohlicher Krisen. Hier ist schnelle, unkomplizierte Hilfe im Alltag v.a. für die Kinder angezeigt, damit die Mutter entlastet wird. Für den Verein stellen sich hierfür sozialpädagogisch geschulte ehrenamtlich tätige Frauen zur Verfügung.

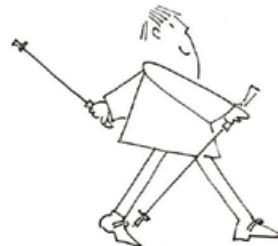


Wir unterstützen das Brustzentrum Augusta Bochum mit einem komplementärmedizinischen Angebot vor und während der Brustkrebstherapie, damit die Patientinnen die Therapie besser durchstehen und die eigene Widerstandskraft regenerieren können.

Mit dem Brustzentrum Augusta Bochum zusammen führen wir allgemeinverständliche Informationsveranstaltungen für die Bevölkerung durch.



Wir weisen auf die große Bedeutung von Sport für die Vorbeugung und Verbesserung der Prognose von Brustkrebs hin.



**Veranstalter des Laufs:**

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

im Namen des Vereins:

Aktiv gegen Brustkrebs e.V.,

unterstützt vom Brustzentrum Bochum