

GLEICHSTELLUNG  
COBURG



# AKTION LUCIA - BRUSTKREBS BEWEGT! GEMEINSAM SIND WIR PINK

AKTIONSTAG IM SPORTLAND COBURG  
21. OKTOBER 2018 13-17 UHR



**Bewegung und Entspannung  
als Kraftquelle**  
Schnupperkurse zum Ausprobieren

**Wissen - Handeln - Sein**  
Impulsvorträge  
für mehr Wohlbefinden

**Brustkrebs ist Realität.  
Hilfe für mich!**  
Marktplatz mit Informationen

EINTRITT FREI  
GESUNDE KOSTPROBEN  
MODERATION ULI NOLL

---

## **Bewegung und Entspannung als Kraftquelle**

---

- 13.30 UND 16.30 UHR Power for you! Chipgesteuertes Fitnessstraining
- 14.00 UND 16.00 UHR Mach dich stark! Muskel-Geräte-Training
- 14.00 UND 16.00 UHR Step Aerobic - Energie für Herz und Kreislauf
- 14.30 UND 15.30 UHR Yoga - einfach atmen
- 15.00 UND 16.30 UHR Entspannung pur mit Qigong und Klangschaale

---

## **Wissen - Handeln - Sein**

---

- 14.00 UHR **Dr. Susanne Bihlmeier**  
Antikrebs - aktive Ernährung - wenn ja, was hilft und wie viel?
- 14.30 UHR **Dr. Cornelia Helmreich**  
Wie Kräuter, Akupunktur und Heilpilze die Tumorthherapie unterstützen können
- 15.00 UHR **Dr. Siglinde Spindler-Thiele**  
Pass auf Dich auf! Früherkennung durch Mammographie-Screening
- 16.00 UHR **Jens Langenhorst, Sporttherapeut**  
Wunderpille Bewegung! Aktiv die eigene Lebensqualität steigern

---

## **Brustkrebs ist Realität. Hilfe für mich!**

---

**MARKTPLATZ** Information - Orientierung - Unterstützung