



Nordic Walking-Treff

Mit Bewegung zu mehr Wohlfühl und Freude

Gruppenkurs für Krebsbetroffene, jeden Donnerstag von 9 bis 10 Uhr in Aarau.

Regelmässige körperliche Aktivität kann helfen, die Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung oder -therapie zu lindern und kann somit auch zu neuer Lebensfreude führen. Die körpereigene Abwehr wird günstig beeinflusst und die anhaltende Müdigkeit, genannt Fatigue, kann nachlassen.

In einer kleinen Gruppe und in Begleitung von Fachleuten der Krebsliga Aargau führt die Strecke in individuellem Tempo entlang der Aare.

Daten

Jede Woche donnerstags

Treffpunkt

Krebsliga Aargau

Mitzubringen

Bequeme Schuhe, Getränk, Stöcke (bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob vorhanden)

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

[Weitere Infos und Lageplan auf der Rückseite](#)





Nordic Walking-Treff

Mit Bewegung zu mehr Wohlfühl und Freude

Gruppenleitung

Claudia Hauser, Bereichsleitung

Beratung & Unterstützung

Marlies Ebi, Fachberatung

«Cancer Survivor»

Infos und Anmeldung (erforderlich)

Krebsliga Aargau

Claudia Hauser

Kasernenstrasse 25

5000 Aarau

062 834 75 75

claudia.hauser@krebsliga-aargau.ch

www.krebsliga-aargau.ch

