

Selbsthilfe-Tagung 2026

Aktiv leben – Selbsthilfetagung zu Krebs & Bewegung

Ablauf

Bis 11:00 Uhr	Ankunft
11:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde Svenja Schophaus, Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.
11:45 Uhr	OTT – Was ist das? Peter Wöhler, Trainer OTT, Reha-Sportzentrum des Städtischen Klinikum Braunschweig
12:30 Uhr	YOKO SHG – Unsere Bewegungserfahrungen Ines Wach und Jessica Weiner
12:45 Uhr	Mittagessen
13:45 Uhr	Praktische Angebote I Yoga – Elske Leopold, zertifiziert Trainerin- Yoga und Krebs Yoga von einer Betroffenen für andere Betroffene, um durch Bewegung und Entspannung den eigenen Körper und innere Ruhe zu stärken. Fitness Soft – Hocker - Anja Köster, Physiotherapeutin, reha-konzept 45 Minuten sanfte Bewegung und wohltuende Kräftigung und Mobilisation auf dem Hocker, mit anschließendem raum für Fragen. Beide Angebote biete anschließend Raum für Fragen.
14:45 Uhr	Kaffeetrinken
15:15 Uhr	Praktische Angebote II Yoga – Elske Leopold, zertifiziert Trainerin- Yoga und Krebs Yoga von einer Betroffenen für andere Betroffene, um durch Bewegung und Entspannung den eigenen Körper und innere Ruhe zu stärken. Fitness Soft- Hocker - Anja Köster, Phsyiotherapeutin, reha-konzept 45 Minuten sanfte Bewegung und wohltuende Kräftigung und Mobilisation auf dem Hocker Beide Angebote bieten anschließend Raum für Fragen.
16:15 Uhr	Transfer des Erfahrenen in den Alltag und Ausblick – Svenja Schophaus
16:45 Uhr	Abschlussrunde
17:00 Uhr	Ende