

# Aktiv gegen den Brustkrebs

Programm soll Erkrankten aus der Krise helfen

Nadja Juskowiak

Im Januar starten die neuen Kurse des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ für an Brustkrebs erkrankte Frauen.

Das Angebot bietet allerlei Möglichkeiten, Körper und Seele aus der Krise in Einklang zu bringen. Es reicht von musik- und tanztherapeutischen Kursen, bei denen durch gemeinsames Erleben die innere Kraft mobilisiert werden soll über Kosmetikkurse bis hin zu klassischen Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation oder Yoga. Wer es sportlicher mag, kann auch auf dem Kemnader Stausee paddeln oder beim Nordic Walking die Abwehrkräfte stärken.

Fachmännische Informationen über eine heilsame Ernährung werden vermittelt in

einem Kurs unter der Leitung von Dr. Jan Buckup, ein Arzt mit naturheilkundlichen Kenntnissen. Das sei besser als die Tipps in irgendwelchen Zeitschriften, sagt Dr. Gabriele Bonatz, Chefärztin der Frauenklinik der Augusta-Kranken-Anstalt und verantwortlich für das Kursprogramm.

Die Kurse kosten zwischen 5 und 15 Euro pro Kurstermin, die Kosmetikkurse sind kostenlos. Auf Antrag würden die Kursgebühren teilweise auch von den Krankenkassen erstattet, so Bonatz.

Weitere Informationen zu Anmeldung und Kursbeginn erhalten Sie bei Wiebke Hünning, Sekretärin des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“, unter ☎ 0234 950 822 67 oder per E-Mail an [info@aktivgegenbrustkrebs.de](mailto:info@aktivgegenbrustkrebs.de).



Das Team: (v.l.): Marina Grochowski (1. Vorsitzende), Schatzmeister Joachim Marks, die stellvertretende Vorsitzende Esther Götzl (h.v.l.) und Beirätin Dr. Gabriele Bonatz.