

# Bochum läuft wieder: Am 17. April im Stadtpark



**17** **Wann?** 17.04.2016 09:00 Uhr  
**APR** **Wo?** Stadtpark, Bochum



**Bochum:** Stadtpark | Keine Nebenwirkungen, keine Kosten und selbst gemacht - das Mittel heißt Bewegung. Der Erfolg ist messbar und steigt mit der Dosierung. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Insulinspiegel, verringert Entzündungsprozesse und stärkt die Immunabwehr. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die krebsspezifische Sterblichkeit bei Brustkrebs

und bei Darmkrebs senkt. Täglich mindestens 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert die Gesundheit.

Deshalb läuft Bochum. Mit dem jährlichen Solidaritätslauf "Bochum läuft" macht der Verein "Aktiv gegen Brustkrebs e. V." darauf aufmerksam, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko an Brustkrebs zu erkranken und das Risiko nach einer Brustkrebserkrankung wieder zu erkranken definitiv senkt. Am 17. April 2015 startet der bereits fünfte Lauf. Teilnehmen können alle, ob jung oder älter, Mann oder Frau, groß oder klein. Gelaufen wird in den Disziplinen: Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km). Es gibt nur Gewinner und jede Startnummer nimmt an einer Verlosung teil.

Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ unterstützt Brustkrebspatientinnen in akuten Notsituationen durch schnelle unkomplizierte Familienhilfe, führt regelmäßig Themenabende über Brustkrebs für Patientinnen und Angehörige in enger Kooperation mit dem Brustzentrum Bochum durch und fördert die Heilung und die Erhaltung der Gesundheit durch ein umfangreiches Kursangebot in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Kreativität.

Zeiten:

Sonntag, 17. April 2015, Ausgabe der Startunterlagen ab 9.00 Uhr, Stadtpark Bochum, Bismarckturm Teilnehmen können alle Interessierten in den Disziplinen Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km) Es gibt nur Gewinner. Jede Startnummer nimmt an einer Verlosung teil.

Anmeldung und weitere Informationen unter [www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de)