



Steh Auf!

Ein Bewegungsangebot bei Brustkrebs

Steh Auf! möchte sie ein Stück auf dem Weg mit ihrer Erkrankung begleiten, eine Anleitung sein in Bewegung zu bleiben oder zu kommen. In allen Phasen der Erkrankung ist Bewegung wichtig, aber mehr noch möchte es ihnen helfen, den Kopf frei zu bekommen und aktiv zu sein.

Entstanden ist das Projekt 2019, durch Spenden finanziert. Angesprochen fühlen darf sich jede Betroffene in Lippe, auch Angehörige sind herzlich willkommen. Die Basis stellt das Paderborner Modell der Lauftherapie dar, ein schonender Weg um Ausdauer aufzubauen. Ein zu langsam gibt es nicht, Alle kommen mit. Sie werden da abgeholt wo sie gerade sind und mit sanfter Steigerung geht es immer einen Schritt weiter. Das Ziel ist in Bewegung bleiben, egal ob **Gehen** oder **Laufen**.

Aber **Steh Auf!** ist noch viel mehr, denn Bewegung heißt auch atmen, wieder Kraft bekommen für das alltägliche Leben, gemeinsam unterwegs sein in der Natur, bei Wind und Wetter, das ganze Jahr über. Es wird ihnen helfen wieder sicher auf beiden Füßen zu stehen und durchs Leben zu gehen. Als Lauftherapeut und Barfuß-Coach werde ich ihnen viele neue Bewegungsideen mitgeben. Der Treffpunkt – Wald, bietet viele Möglichkeiten und tut Körper, Seele und Geist einfach gut. Vielleicht auch mal barfuß 🦶

Immer Montags: **Gehen** – von 10:00 bis ca. 10:45 Uhr
Laufen – von 18:00 bis ca. 18:45 Uhr

Treffpunkt: Lemgo, Lüerdisser Weg, Parkplatz am Wildschweingehege

(Das Laufen in den dunklen Monaten findet auf dem Lemgoer Wall statt)

Bitte in wetterangepasster Kleidung kommen.
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Geleitet wird **Steh Auf!** von:

Thorsten Hüttemeier, Lauftherapeut, Barefoot Movement und Natural Running Coach, Fachkrankenpfleger für den Operationsdienst und Onkologie.

Haben sie Fragen, möchten sie sich anmelden? Dann würde ich mich über einen Kontakt sehr freuen:

0157 80 64 99 94, laufwerkstatt@icloud.com

Wenn in Absprache mit ihren behandelnden Ärzten nichts gegen Bewegung spricht, sind sie herzlich eingeladen.