

# Steh Auf!

# Steh Auf!

## Ein Bewegungsangebot bei Krebs



Mit diesem Angebot möchten wir Sie ein Stück auf Ihrem Weg mit Ihrer Erkrankung begleiten. Es soll Ihnen helfen, durch Bewegung in der Natur den Kopf frei zu bekommen.

Grundlage ist das Paderborner Modell der Lauftherapie. Es ist ein sanfter und schonender Weg zu mehr Ausdauer und Spaß an der Bewegung. Ohne Druck.

### Immer montags:

Gehen von 10:00 bis ca. 11:00 Uhr  
Laufen von 18:00 bis ca. 19:00 Uhr

Die Treffen finden ab März 2026 im Wechsel in Detmold und Lemgo statt. An den ungeraden Montagen treffen wir uns in Detmold, an den geraden in Lemgo.

### Treffpunkt:

#### **ungerade Montage: Detmold**

Parkplatz am Donoperteich,  
Stoddartstraße 336, Detmold

#### **gerade Montage: Lemgo**

Parkplatz am Wildschweingehege,  
Lüerdisser Weg, Lemgo

Als Lauftherapeut und Barfuß-Coach unterstütze ich Sie mit zahlreichen Tipps und Bewegungsideen. Der Treffpunkt Wald tut Körper, Seele und Geist auf seine ganz eigene Weise gut.

**Die Teilnahme ist kostenfrei und ganz unkompliziert.** Melden Sie sich einfach kurz telefonisch oder per E-Mail bei mir, dann besprechen wir alles Weitere.

### **Thorsten Hüttemeier**

Fachkrankenschwester für Onkologie und  
Operationsdienst, Lauftherapeut und  
Barfuß-Coach

**Mobil  
Mail**

**0157 80 64 99 94  
laufwerkstatt@icloud.com**

Die Treffen finden bei jedem Wetter statt. Bitte in wetterangepasster Kleidung kommen.

