

STEP INTO MOTION

kostenlos - wissenschaftlich fundiert - inspirierend

*Deine ersten Schritte
zu einem aktiven
Lebensstil.*

*Ein Online-Programm
für junge Erwachsene
nach einer
Krebserkrankung*

ZEITRAUM:
Oktober / November

jetzt registrieren auf:

www.step-into-motion.de

*exakte Daten der 4-wöchigen Kurse findest Du
auf der Website

**Du bist im Alter von 18 bis 39 Jahren
und hast eine Krebserkrankung hinter Dir?**

Dann werde mit diesem Programm aktiv !

Dieses wissenschaftlich begleitete, vierwöchige Online-Programm für junge Erwachsene nach einer Krebserkrankung, unterstützt Dich dabei, **individuell passende Bewegungsformen & Sportarten** zu finden und diese realistisch in Deinen Alltag einzuplanen.

Du baust dir Deinen persönlichen **Gesundheits-Werkkasten**, mit Strategien die Dir helfen dein Gesundheitsverhalten auch bei Schwierigkeiten beizubehalten.

Du tust Dir jetzt und zukünftig Gutes, indem du Bewegung in deinen Alltag einbindest und dadurch Deine Gesundheit & Lebensqualität stärkst, eventuelle Nebenwirkungen minderst und das Risiko einer Zweiterkrankung senkst.

Deine Meinung zählt, Deine Meinung bewegt! Dein Feedback zum Programm wird über Fragebögen der Deutschen Sporthochschule Köln aufgenommen und analysiert. Dadurch hilfst Du dabei solche Kurse zukünftig als festes, kostenloses Angebot in das derzeit noch eher lückenhafte Versorgungsprogramm für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge zu integrieren.

Ein weiterer Grund der Teilnahme ist, dass das Angebot **kostenlos und ortsunabhängig** ist. Das ist ein klarer Vorteil für Dich, da es Dir eine **maximale Flexibilität** in der wöchentlichen Gestaltung bietet.

Deine Kursinhalte:

Finde
Deine Bewegungsidee

Baue dir
Deinen Masterplan

Organisiere dir
Dein Barrierenmanagement

Erstelle dir
Dein Motivationsteam

Setze Deinen Vorsatz regelmäßig aktiv zu sein, in die Tat um!