

# Walking- TRAINING

(ZUR FATIGUE-PRÄVENTION)



Wir gehen weiter!

Ein achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasiertes Walking-Trainingsprogramm zur Verbesserung der Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen.

BEI INTERESSE UND FÜR  
WEITERE INFORMATIONEN  
MELDEN SIE SICH BEI  
YVES STEININGER

✉ [WALKING-STUDIE@CHARITE.DE](mailto:WALKING-STUDIE@CHARITE.DE)

**DIE TEILNAHME  
IST KOSTENLOS**

Förderer: mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.  
mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. ist mit rund 1600 Mitgliedern und einem wissenschaftlichen Beirat aus 19 Brustkrebsexperten mit internationalem Ruf die größte und aktivste BrustkrebsPatientinnen-Initiative in Deutschland. Frauen mit Brustkrebs werden von mamazone informiert, unterstützt, gestärkt und begleitet.  
Kontakt und Infos: [www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)



Finanziert und gefördert durch



Entwickelt in Kooperation mit



„ ES TUT GUT FRAUEN KENNEN ZU LERNEN,  
DIE IN DERSELBEN SITUATION SIND WIE ICH.

„ MIT DEM TRAINING  
HABE ICH MIR SELBST  
ETWAS GUTES GETAN.

# Liebe Frauen,

mit dem Mindfulness and Self-Compassion focussed Walking (MSCW) wollen wir als mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. Ihnen und zukünftigen Patientinnen eine effektive Unterstützung anbieten, die Lebensqualität während der herausfordernden, onkologischen Therapie zu erhalten bzw. zu verbessern.

## WAS GENAU FINDET IM RAHMEN DES TRAININGS STATT?

Es handelt sich um ein 12-wöchiges, speziell für Brustkrebspatientinnen entwickeltes Trainingsprogramm in Form von Walking und effektiven Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsimpulsen. Einmal die Woche trainieren wir in der Natur gemeinsam als Gruppe mit den anderen Teilnehmerinnen draußen im Volkspark Wilmersdorf oder im Grunewald. Dafür benötigen Sie wetterfeste Kleidung sowie Turnschuhe und eine Pulsuhr. 1-2 weitere Male pro Woche findet das Training eigenständig statt. Hierzu gibt es eine Trainingsanleitung. Der Umfang der Trainingseinheiten beträgt je 60 Minuten und das Gehtempo wird individuell und optimal angepasst. Alle weiteren Informationen erhalten Sie im Rahmen einer Informationsveranstaltung vor Trainingsstart. Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse.

„ KEINE PROBLEMGROUPE,  
SONDERN EINE TUT-GUT-GRUPPE.