



## Kooperation:

Krebsberatungsstelle (KBS), Mutlangen  
[www.kbs-ow.de](http://www.kbs-ow.de)

Lebensessenz Ernährungs- &  
Gesundheitsberatung Sabrina Hettich, GD  
[www.lebensessenz-gd.de](http://www.lebensessenz-gd.de)

Berufsförderungswerk Schömburg, Aalen  
[www.bfw-in-aalen.de](http://www.bfw-in-aalen.de)

V4V Zukunft durch Verantwortung, Aalen  
[www.v4v.eu](http://www.v4v.eu)

## Unterstützt durch:

Kliniken Ostalb, Stauferklinikum Schw. Gmünd  
[www.kliniken-ostalb.de](http://www.kliniken-ostalb.de)

## Weitere Informationen:

QR-Code scannen  
mit der Kamera Ihres  
Smartphones.



Oder  
unter Browser  
YouTube „Uwe Beranek“.  
Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie ein  
separates PDF-Dokument.

Hier treffen sich Menschen,  
die in der Ruhe,  
in Kombination mit sanfter Bewegung,  
wieder Energie tanken und Kraft  
aufbauen möchten.

Kontaktieren Sie mich sehr gerne.



Uwe Beranek  
[uwe.beranek@gmail.com](mailto:uwe.beranek@gmail.com)  
Mobil: 0178 1050992  
Limesring 139  
73560 Böbingen / Rems

# Onko-Walking Gruppe

**Dabei sein!**

**Verbesserung  
Natur & Landschaft  
erleben**

**Freude ernten  
Neue Freunde gewinnen**





## Liebe Interessierte,

während und nach einer Krebs-Therapie unterstützt Onko-Walking das Wohlbefinden der Patienten:innen und leistet einen wichtigen Beitrag zum Behandlungsverlauf und bei der Nachsorge. Die Ausdauerbewegung in der Gruppe bewirkt zusätzlich ihren Beitrag was Zuversicht und Erhöhung der Lebensqualität betrifft.

## Zielgruppe:

Onko-Walking ist nahezu für alle Krebspatienten:innen geeignet. Es hilft, das eigene Tempo wiederzufinden, bringt die körperliche und geistige Fitness voran und steigert die Leistungsfähigkeit.

## Kursleiter:

Uwe Beranek, ehem. Betroffener.  
Ausgebildeter Onko-Walking Kursleiter mit langjähriger Nordic-Walking Praxis.

## Treffpunkt:

Mutlangen, Nähe des Stauferklinikums oder am Fitnessparkplatz.

**Genauere Information bei der Anmeldung!**

Jeden **Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr**  
(APRIL bis OKTOBER).

Auf Wunsch der Patienten:innen bis zu 2 Stunden möglich. Auch bei Niesel- / leichtem Regen (Stärkung Immunsystem) treffen wir uns.

**Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.**

## Gebühr je Treffen & Person:

Ab 7,00 Euro / Stunde. Unkomplizierte BAR-Zahlung passend vor Ort.

**Weitere Details bei Kontaktaufnahme / der Anmeldung (PDF-Dokument)**

**Telefonnummer siehe Rückseite!**

## Strecken:

Je nach Gesundheitszustand und Gruppenzusammensetzung!

Zwischen 30 Minuten und 2 Stunden

*Kleine  
realistische  
Schritte  
führen  
zum Ziel!*