



Unsere Treffen

Unsere Selbsthilfegruppe für Frauen mit und nach Krebs bietet Austausch, Unterstützung und gemeinsame Aktivitäten wie Salsa, Wandern und Danse Vita – für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden. Gemeinsam schöpfen wir Kraft aus dem Leben!

Treffpunkt am 1. Donnerstag im Monat **um 18 Uhr** in der **Akademie für Gesundheitsberufe Heidelberg**, Gebäude H+, Wieblinger Weg 17, Erdgeschoss rechts.

Gesundheits- & Nachtwanderung

Erleben Sie eine besondere **Nachtwanderung!** Treffpunkt ist um **16:45 Uhr am Bismarckplatz** (Haltestelle Bus Nr. 39).

Gemeinsam geht es auf den Königsstuhl, von wo aus wir im Mondschein hinab in die Altstadt wandern (ca. 4 km).

Für einen aktiven Start in den Tag beginnen

Gesundheitswanderung (6 km), **Walking** (7 km) und **Wanderung** (10 km) **um 10:00 Uhr an der Uferstraße** (Neuenheimer Seite der Theodor-Heuss-Brücke, neben den öffentlichen Toiletten).

Bitte anmelden bei:

Jacckeline Pillco Lozano

Tel: 06202-9566126 oder **E-Mail:** info(at)warminka.org

<https://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/heidelberg.htm>

Unser Team

Jacckeline Pillco Lozano

Gruppenleitung und
Selbsthilfe-Coach FSH

Burkhard Lebert

06022 - 7297223 od.
fsh-hd(at)online.de

Renate Szcapaniak

01511 – 8835528
renate.szcepaniak(at)web.de





Gruppe Heidelberg

Unser Programm 2025

09. Jan * „Zeit für schöne Dinge“ - Wünsche und Vorsätze fürs neue Jahr. (S)
06. Feb „Der Krebs schafft mich“ – Umgang mit Fatigue mit Burkhard Lebert (S)
06. Mrz Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs. Alina Kias
03. Apr „Tanzreise in den Frühlingszauber“ DanseVita mit Burkhard Lebert
08. Mai * Kreativ & im Gespräch Austausch beim gemeinsamen Basteln (S)
05. Jun Durchatmen und Entspannen Besuch der Salzgrotte und Atemtherapie in Heidelberg-Rohrbach
03. Jul Natur erleben: Wanderung zum Stift Neuburg Über den Philosophenweg zur Klosteranlage
7. Aug Ferien
06. Sept Medizinischer Fachvortrag & Kürbisausstellung: Fachvortrag über Brustkrebs mit anschließendem Besuch der Kürbisausstellung in Ludwigsburg.
08. Sept *Gesundheitswanderung*
22. Sept *Walking am Neckar*
02. Okt Wissensaustausch, gesundes Essen und Bewegung bei Salsa-Tanzen! (S)
13. Okt *Wanderung*
25. Okt Pinktober-Event: Bewusstsein & Bewegung Fachvorträge (Ernährungsberatung, KID), Vorstellung PinkPaddling & Lucia-Event
03. Nov *Nachtwanderung*
06. Nov Sinnesreise & gesunde Küche Achtsamkeitsübungen und gemeinsames Kochen
17. Nov *Walking am Neckar*
04. Dez Besinnlicher Jahresausklang Weihnachtsfeier der FSH-Selbsthilfegruppe HD

* = Termin wegen Feiertag eine Woche später

(S) = Abschlussakt: Cool bleiben und Salsa tanzen!

PINK PADDLING

In Zusammenarbeit mit dem WSC Heidelberg

- Sommer (Mrz–Sept): Wöchentlich, 17:45–19:30 Uhr
- Winter (Okt–Feb): wetterbedingt

Treffpunkt: WSC Heidelberg, Uferstr. 3

Anmeldung: [info\(at\)warminka.org](mailto:info@warminka.org)