



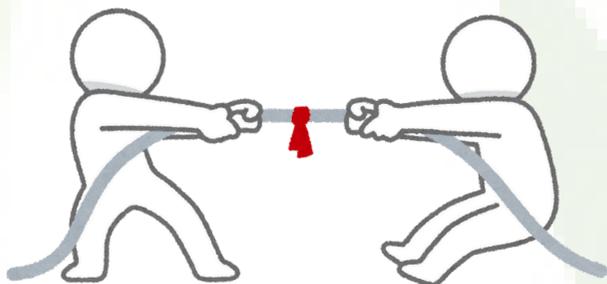
## BLEIBEN SIE AKTIV UND GÖNNEN SIE IHREM KÖRPER DIE AUFMERKSAMKEIT, DIE ER VERDIENT!

### Entspannungsübung: Tiefe Bauchatmung

Nehmen Sie sich einen Moment und entspannen Sie sich mit dieser einfachen Atemübung.

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust.
3. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, sodass sich Ihr Bauch hebt und die Hand auf dem Bauch nach oben bewegt.
4. Atmen Sie durch den Mund aus, lassen Sie dabei die Luft vollständig entweichen und die Hand auf dem Bauch wieder sinken.

Wiederholen Sie diese Übung für 5 Minuten und spüren Sie, wie sich Ihr Körper entspannt.



### Dehnungsübung: Schulterdehnung

Eine einfache Übung, um Verspannungen im Schulterbereich zu lösen.

1. Stehen oder sitzen Sie aufrecht und bringen Sie Ihren rechten Arm über die Brust.
2. Halten Sie den rechten Arm mit der linken Hand und ziehen Sie ihn sanft zur linken Seite.
3. Halten Sie diese Position für 15-30 Sekunden.
4. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

Diese Dehnung hilft, Verspannungen zu lösen und die Flexibilität Ihrer Schultern zu verbessern.

## ANLEITUNG ZUR TEILNAHME AN DER BRANDENBURGER BEWEGUNGSWOCHE 2024

So geht's:

### Anmeldestart ab 15.08.2024:

1. Rufen Sie die Webseite der Brandenburgischen Krebsgesellschaft auf und gehen dort auf die Aktionsseite der Bewegungswoche.
  2. Füllen Sie das Anmelde-Formular aus und geben Ihre persönlichen Daten ein. Senden Sie das ausgefüllte Formular ab.
  3. Jeder Teilnehmer erhält Zugangsdaten per E-Mail (Benutzername und Passwort).
  4. Die ersten 200 Anmeldungen erhalten ein Starterpaket, bestehend aus einer Startnummer und einem Schlauchschal, per Post zugeschickt.
- Hinweis:** Letzter Versandtag für die Postsendungen ist der 9.9.2024.

### Sammeln von Bewegungsminuten ab 14.09.2024:

1. Melden Sie sich ab 14.09.2024 mit Ihren Zugangsdaten auf der Aktionsseite an und tragen Sie Ihre individuell gesammelten Bewegungsminuten ein. Die Eintragungen sind einmal täglich möglich.
2. Nutzen Sie gern die Tabelle in diesem Falblatt, um sich auch zwischendurch Stichpunkte zu Ihren Aktivitäten zu machen.

### Nach der Bewegungswoche ab dem 21.09.2024:

- Alle gesammelten Bewegungsminuten werden ausgezählt und alle Teilnehmenden erhalten eine individuelle Urkunde mit der Gesamtanzahl der gesammelten Bewegungsminuten.

Die Teilnahme an der Bewegungswoche ist kostenfrei!

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und hoffen, dass Sie viele Bewegungsminuten sammeln!

Um unsere Arbeit zu unterstützen, freuen wir uns über Spenden mit dem Verwendungszweck "Bewegungswoche 2024".

AKTIONSZEITRAUM:  
**14. - 21. September 2024**



# BEWEGUNGSWOCHE

Brandenburg bewegt sich gegen Krebs

*für an Krebs Erkrankte, Angehörige und  
alle an Bewegung Interessierte*

## #BRGBEWEGTSICH2024

*Ein Projekt der*

BRANDENBURGISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.  
Charlottenstraße 57 | 14467 Potsdam

### Spendenkonto:

Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.  
Charlottenstr. 57 | 14467 Potsdam  
IBAN: DE 05 1604 0000 0109 0000 00  
BIC: COBADEFFXXX Commerzbank Potsdam