

## ANLEITUNG

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“.



## BEWEGUNGSWOCHE

Brandenburg bewegt sich gegen Krebs

### Anmeldestart: 15. August 2024

1. Rufen Sie die Webseite der Brandenburgischen Krebsgesellschaft auf und gehen dort auf die Aktionsseite der Bewegungswoche:  
[www.krebsgesellschaft-brandenburg.de/bewegungswoche-2024](http://www.krebsgesellschaft-brandenburg.de/bewegungswoche-2024)
2. Füllen Sie das Anmelde-Formular aus und senden Sie das ausgefüllte Formular ab.
3. Sie erhalten Ihre Zugangsdaten per E-Mail.
4. Die ersten 200 Anmeldungen erhalten ein Startpaket, bestehend aus einer Startnummer und einem Schlauchschal, per Post zugeschickt.  
Hinweis: Letzter Versandtag für die Postsendungen ist der 9. September 2024.

### Sammeln von Bewegungsminuten: ab 14. September

1. Melden Sie sich ab 14. September 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 Faltblatt, um sich auch zwischendurch Stichpunkte zu Ihren Aktivitäten zu machen.

### Nach der Bewegungswoche: 21. September

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

### Entspannungsübung: Tiefe Bauchatmung

Nehmen Sie sich einen Moment und entspannen Sie sich mit dieser einfachen Atemübung. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich flach auf den Rücken.

1. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust.
2. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, sodass sich Ihr Bauch hebt und die Hand auf dem Bauch nach oben bewegt.
3. Atmen Sie durch den Mund aus, lassen Sie dabei die Luft vollständig entweichen und die Hand auf dem Bauch wieder sinken.
4. Wiederholen Sie diese Übung für 5 Minuten und spüren Sie, wie sich Ihr Körper entspannt.

Ein Projekt der



**BRANDENBURGISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.  
Charlottenstraße 57, 14467 Potsdam

**Mail:** mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de

**Tel:** 0331 86 48 06

**Spendenkonto:** Commerzbank Potsdam

**IBAN:** DE 05 1604 0000 0109 0000 00

**BIC:** COBADEFFXXX



14.–21.09.2024

für Krebserkrankte, Angehörige  
und alle Bewegungsinteressierte

#BrandenburgBewegtSich2024

