

Laufen, radeln, rudern

Ab 1. April laden die Stiftung Leben mit Krebs und das Tumorzentrum zur Online-Benefizaktion „Beweg Dich gegen Krebs“ ein / Ziel sind 15 000 Bewegungsstunden

Magdeburg (jw) • Irgendwie weitermachen, heißt es in diesen Pandemiezeiten besonders für Krebspatienten, die zusätzlich zu den Einschränkungen weiterhin mit all den Auswirkungen ihrer schweren Erkrankung und Therapie umgehen müssen. Die Teilnahme am Projekt „Aktiv bei Krebs“ helfe ihnen dabei in Magdeburg bereits seit 2017, betont Dr. Julia Noack vom Tumorzentrum Magdeburg/Sachsen-Anhalt e. V.

„Durch angepasste Bewegung unter Anleitung qualifizierter Sporttherapeuten und mit be-

ratender Begleitung durch zertifizierte Psychoonkologen gewinnen sie mehr Wohlbefinden und Kraft in dieser einschneidenden Lebensphase“, so Noack. Bis es wieder persönlich möglich sei, treffen sich Patienten und Kursleiter online in Livetrainings. Dr. Thomas Brunner, Vorstandsvorsitzender des Tumorzentrums, ergänzt: „Sich weiter engagieren, weiter aktiv bleiben, heißt es daher auch für uns alle, und auch dieses Engagement kann, bevor wir am 5. September 2021 hoffentlich wieder auf der Elbe gegen den

Krebs rudern dürfen, digital erfolgen.“

Um das Projekt „Aktiv bei Krebs“, das für die Betroffenen kostenlos ist, weiter fördern zu können, veranstaltet die Stiftung Leben mit Krebs gemeinsam mit dem Tumorzentrum in diesem Jahr zusätzlich zu „Rudern gegen Krebs“ die Online-Mitmachaktion „Beweg Dich gegen Krebs“. Oberbürgermeister Lutz Trümper, der bereits die vergangenen Benefiz-Ruderregatten als Schirmherr unterstützte, habe auch die Schirmherrschaft für „Beweg Dich gegen Krebs“ in

Magdeburg übernommen, so Julia Noack weiter.

Die Idee von „Beweg Dich gegen Krebs“ sei einfach, führe aber hoffentlich dazu, dass sich möglichst viele Menschen und Unternehmen - ganz im Sinne von „Rudern gegen Krebs“ - für Krebspatienten einsetzen. Im Mittelpunkt stehe eine kostenlose App, über welche die Teilnehmer Sport- und Bewegungszeiten einfach dokumentieren können. Ob Aerobic, Fitnesssport, Hula-Hoop, Laufen, Radfahren oder Zumba - alles sei erlaubt. Mitmachen können Ein-

zelteilnehmer oder Viererteams. Das gemeinsame Ziel ist das Erreichen von 15 000 Bewegungsstunden im Aktionszeitraum vom 1. April bis zum 2. Mai 2021, so Noack weiter. Magdeburg löst übrigens Dresden als Aktionsort ab. Am Ende der Veranstaltung könne man seine aktiv gesammelten Stunden spenden und damit die Betroffenen am Standort Magdeburg direkt unterstützen.

Auch Volksstimme-Leser engagierten sich schon und spendeten in der Aktion „Leser helfen“ 2019/2020 insgesamt 4551,75 Euro für das Bewegungsprojekt.

Die Aktion auf einen Blick

Aktionszeitraum Magdeburg: 1.4.-2.5.2021
Ziel: 15 000 Bewegungsstunden
Teilnehmer: Einzelteilnehmer, Mannschaften mit je vier Personen, Unternehmen (Sponsoren), Jung und Alt, mit und ohne Beeinträchtigung
Teilnahme-/App-Kosten: kostenlos
Unterstützungsmöglichkeiten: Spenden, Sponsor



„Rudern gegen Krebs“ 2018 am Mückenwirt. Archivfoto: Wunderlich

Internet: www.beweg-dich-gegen-krebs.de, www.facebook.com/bewegdichgegenkrebs, www.instagram.com