



## Gesunde Bewegung

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2026

Krebs und Bewegung schließen einander nicht aus – im Gegenteil! Bewegung verbessert die Lebensqualität und hat sogar therapeutische Wirkungen. Yoga und Quigong z. B. beinhalten Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die Körper und Geist gut tun und miteinander in Einklang bringen sollen. Sie können verschiedene Beschwerden lindern, unter denen insbesondere Krebsbetroffene leiden: Müdigkeit, Fatigue, Schlaflosigkeit, Angst und Depressionen. In unseren Kursen lernen Sie Übungen und Entspannungstechniken kennen und schulen damit nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Und falls Sie nicht „auf der Matte stehen“ möchten: Ab ins Freie! Auch beim Nordic Walking, achtsamer Begegnung mit der Natur oder unseren Gesprächen im Gehen begleiten Sie erfahrene Kursleiterinnen und Beraterinnen, die selbstverständlich Ihre Bedürfnisse und die unterschiedlichen Stadien Ihrer Therapie berücksichtigen.

Ist etwas für Sie dabei? Dann melden Sie sich zu einem unserer sehr begehrten Kurse bitte telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de) an.

Wir freuen uns auf Sie!

[Kurse und Termine 1. Halbjahr 2026](#)





# Gesunde Bewegung

## Kurse und Termine 1. Halbjahr 2026

jeden  
1. und 3.  
Donnerstag  
im Monat

**Draußen bei Wind und Wetter:  
Gespräche im Gehen**  
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG  
Treffpunkt: Steinmühlenbrücke/Peißnitzstraße  
(*Straßenbahnhaltestelle „Diakonie“, Eingang zur  
Ziegelwiese*), **Halle (Saale)**  
08:30 bis 10:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und  
dem Wetter angepasste Kleidung.

jeden 4.  
Donnerstag  
im Monat

**Achtsamkeitsspaziergang**  
Kursleitung: Anna Maria Hofmann, SAKG  
Treffpunkt: Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
Dessau, Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau**  
15:00 bis 16:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und  
dem Wetter angepasste Kleidung.

08.04. bis  
17.06.2026  
*mittwochs*  
(*nicht am  
27.05.2026*)

**Yoga und Krebs**  
Kursleitung: Esther Meyer, Yogalehrerin  
Physio Balance, Praxis Physiotherapie und Yoga,  
A. Gläß & C. Benkewitz GbR, In der Grünen Zita-  
delle, 2. Etage mit Aufzug, Breiter Weg 10, 39104  
**Magdeburg**  
16:30 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
mitbringen! Yogamatte vorhanden.

13.04. bis  
22.06.2026  
*montags*  
(*nicht am  
25.05.2026*)

**Yoga und Krebs**  
Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissen-  
schaftlerin  
Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinter-  
haus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)**  
10:15 bis 11:15 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
mitbringen! Yogamatte vorhanden.

04.03. bis  
06.05.2026  
*mittwochs*

**Yoga und Krebs**  
Kursleitung: Annett Stechlitz, Yogalehrerin  
Shiatsu in der Alten Bäckerei, Johannisstraße 17,  
1. Etage (kein Aufzug), 06844 **Dessau-Roßlau**  
16:30 bis 17:30 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
mitbringen! Yogamatte vorhanden.

06.05.2026  
13.05.2026  
20.05.2026  
27.05.2026  
03.06.2026  
10.06.2026  
*mittwochs*

**Nordic Walking**  
Kursleitung: Antje Winkler, Medizinische Nordic  
Walking Trainerin  
Treffpunkt: Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schuma-  
cher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**  
10:30 bis 11:45 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und  
dem Wetter angepasste Kleidung. | Nordic-Wal-  
kingstöcke sind begrenzt vorhanden!