# *KiA – Krebs im Alter*

## *Bewegungs- und Entspannungsangebot*

Neben der körperlichen Aktivität hat auch die Entspannung
eine große Bedeutung für das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Mit altersgerechten Übungen zu Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer
und Koordination sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
möchten wir einen Ausgleich zwischen Aktivität und Kraft tanken schaffen.

**Termine**
30.11.26, 07.12.26, 14.12.26, 21.12.26, 11.01.27,
18.01.27, 25.01.27, 01.02.27, 08.02.206, 15.02.2026

**Zeit**
18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Kosten**
20 € für den gesamten Kurs
(kostenfrei für Mitglieder von lebensmut e.V.)

**Ort**
Marchioninistr. 15
Seminarraum G12
81377 München

lebensmut
Leben mit Krebs

**Verbindliche Anmeldung und weitere Informationen unter:**
lebensmut e.V.
E-Mail: ccc.lebensmut-ks@med.uni-muenchen.de
Telefon: 089-4400-74918
www.krebs-im-alter.de



*Ein Projekt von lebensmut e.V.*
*in Zusammenarbeit*
*mit CCC München[LMU]*