

## Wir über uns

Frauen, die Erfahrungen mit Krebs machen mussten, haben sich 1978 zu einer offenen Selbsthilfegruppe zusammengefunden, weil Schweres gemeinsam leichter zu tragen ist. Wir helfen uns gegenseitig, wieder Mut zu fassen und unser Leben auch mit der Krankheit positiv und aktiv zu gestalten. Dabei sind uns Veranstaltungen und Gruppentermine eine Hilfe. Die Angebote stehen allen betroffenen Frauen offen, ob in der akuten Phase der Erkrankung oder danach. Wir akzeptieren den Wunsch nach Anonymität und wahren die Schweigepflicht.

## Das Leitungsteam

Beate Kübler  
Michaela Schneider

Bettina Hall  
Edes Schäfter

## Kontakt

[kontakt@frauen-nach-krebs.de](mailto:kontakt@frauen-nach-krebs.de)

[www.frauen-nach-krebs.de](http://www.frauen-nach-krebs.de)

Bettina Hall  
Edes Schäfter

07141/28 74 31  
07141/50 54 643



## Internet-Adressen:

[www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)  
[www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)  
[www.rkh-kliniken.de](http://www.rkh-kliniken.de)  
[www.inkanet.de](http://www.inkanet.de)  
[www.curado.de](http://www.curado.de)

## Die Selbsthilfegruppe ist

- Kooperationspartner des Krebszentrum Nord-Württemberg und deren Organkrebszentren
- Mitglied im Krebsverband Baden-Württemberg
- Mitglied der Kath. Erwachsenenbildung
- Mitglied bei RAG Ludwigsburg und ein selbstständiger Arbeitsbereich in der Diakonie- und Sozialstation Ludwigsburg.

**Unsere Arbeit wird durch Spenden ermöglicht und getragen.**

### **Spendenkonto:**

SHG Frauen nach Krebs Ludwigsburg  
DE92 6045 0050 0030 2465 80  
Kreissparkasse Ludwigsburg

## ambulante Krebsberatungsstelle Ludwigsburg

**psychosoziale Beratung, Unterstützung bei Anträgen mit Behörden, Informationen zu Patientenverfügung**

**Mo - Mi, Fr:** 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
**Do:** 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Klinikum Ludwigsburg  
Posilipstr. 4, 71640 Ludwigsburg  
07141/99-67871  
[lb.krebsberatung@rkh-kliniken.de](mailto:lb.krebsberatung@rkh-kliniken.de)  
[www.rkh-gesundheit.de/ambulante-krebsberatungsstelle/](http://www.rkh-gesundheit.de/ambulante-krebsberatungsstelle/)

# Neue Wege gehen



# Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs Ludwigsburg

## Kunst und Kultur

**Dienstag, 14. Januar 2025 15:40 Uhr**  
**Ausstellung „THE HIDDEN LÄND“ –**  
Wir im ersten Jahrtausend  
Kunstgebäude Stuttgart

**Mittwoch 26. Februar 2025 14:30 Uhr**  
**Carpaccio, Bellini und**  
**die Frührenaissance in Venedig**  
Führung in der Staatsgalerie Stuttgart

**Donnerstag, 13. März 2025, 14:00 Uhr**  
Polizeimuseum in Stuttgart

**Dienstag, 13. Mai 2025, 16:45 Uhr**  
**Führung Fernsehturm Stuttgart**

**Mittwoch, 25. Juni 2025, 08:45 Uhr**  
**Tagesausflug nach Hechingen**  
Stadtführung durch Hechingen und  
Besuch des römischen Freilichtmuseums in  
Hechingen-Stein

Kontakt und Anmeldung:

Michaela Schneider 07141/45 77 088

## Workshop

**Samstag/Sonntag, 01./02. März 2025**  
**Ganztägiger Tanzworkshop**

in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfe-Gruppen des Landkreises Ludwigsburg und der Ambulanten Krebsberatungsstelle findet ein Tanzworkshop der Stiftung Perspektiven statt. Diese führt seit 2016 Workshop-Wochenenden für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Partnerinnen und Partner durch. In diesen Workshops wechseln sich Vorträge mit viel Zeit für Fragen und Tanztraining ab.

Enzspavillon Bietigheim

Kontakt und Anmeldung:

Bettina Hall 07141/28 74 31

## Offener Gesprächskreis

In der Selbsthilfegruppe sind Frauen, die selbst Erfahrung mit Krebs machen mussten und wissen deshalb, dass Schweres gemeinsam leichter zu ertragen ist.

Der Erfahrungsaustausch ist das wichtigste Anliegen. Dafür wird ein Rahmen geschaffen, in dem sich alle Teilnehmerinnen wahrgenommen und angenommen fühlen. Die Angebote stehen allen betroffenen Frauen offen, ob in der akuten Phase der Erkrankung oder danach.

Es gibt Informationen, Entspannungs- und Imaginationsübungen

**freitags 17:15 Uhr – 19:00 Uhr** Haus Edith Stein  
Parkstr. 34, Ludwigsburg-Hoheneck.

Von 16:30 Uhr – 17:15 Uhr: Einführung für Frauen, die neu zum Gesprächskreis kommen wollen.

10. Januar	24. Januar
07. Februar	21. Februar
07. März	21. März
04. April	25. April
09. Mai	23. Mai
06. Juni	20. Juni
04. Juli	18. Juli
01. August	

Kontakt und Anmeldung:

Bettina Hall 07141/28 74 31  
Edes Schäfter 07141/50 54 643  
kontakt@frauen-nach-krebs.de

## Reha-Wochenende

**Freitag, 11. Juli – Sonntag, 13. Juli 2025**  
Hohenwart Forum Pforzheim

Kontakt und Anmeldung:

Bettina Hall 07141/28 74 31  
kontakt@frauen-nach-krebs.de

## Pilates gepaart mit Entspannung

Mit diesem Workout verbessern und stärken wir unverzichtbare Elemente unseres Körpers. Das Ziel ist es durch dieses Ganzkörpertraining unsere Kraft, Balance, Beweglichkeit, Haltung und Körperkontrolle zu stärken.

Ihr braucht nur eine Matte, etwas zu trinken und Motivation, der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz

Hüban Burkhardt  
Mittwochs, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Edith-Stein-Haus  
Parkstr. 34, Ludwigsburg-Hoheneck

Kontakt und Anmeldung:

Edes Schäfter 07141/50 54 643  
Edess@gmx.de

## Let's go

Gemeinsam machen sich jeden Montag ein paar unserer Frauen auf den Weg, denn mehr Schritte am Tag stehen im Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen. Das Immunsystem wird gekräftigt und durch die geringe Belastung werden die Knochen und Gelenke geschont, gleichzeitig jedoch gestärkt. Spazieren zu gehen hilft außerdem beim Entspannen, hebt unsere Stimmung und beflügelt unsere Kreativität. Ein schöner Start mit Gleichgesinnten bei einem Spaziergang in die Woche.

Montags, 15:00 Uhr – ca.16:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz CVJM Heim  
Möglingen, Mühlwiesenstraße 10  
In der dunklen Jahreszeit früher

Kontakt und Anmeldung:

Petra Gohl 07141/29 82 813  
PetraSGohl@gmx.de