

## Ab in den Frühling - Onko-Sport - Kostenlose Ausleihe von E-bikes im Haus Leben e.V.



Wir haben den Mobilitätspreis des Mitmachfonds des Freistaates Sachsen in Höhe von 5.000 Euro gewonnen und haben für unser Projekt Onko Sport 2 E-Bikes für unser Haus Leben e.V. gekauft



Es gibt bereits Studien, die darlegen, dass Sport und Bewegung den Heilungsprozess bei Krebspatienten positiv beeinflussen

Bewegung an der frischen Luft bringt viele positive Effekte für die Psyche mit sich

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Mobilisierung des Stoffwechsels und der Atmung
- Mobilisierung des Bewegungsapparates

Die Vorteile des Einsatzes eines Elektrorades zum „normalen“ Radfahren :

- niederschwellige, individuell gesteuerte und angepasste Belastung
- Möglichkeit der Bewegung im optimalen Herzfrequenzbereich
- Keine Gefahr der Überlastung

Mobile Bewegung im Freien ermöglicht Krebspatienten die Pflege sozialer Kontakte, die Erleichterung des Wiedereinstiegs in den Alltag, sie fördert den Spaß an der Bewegung, steigert das Wohlbefinden und verbessert insgesamt die Lebensqualität von Krebspatienten.

Anmeldung für die Ausleihe e-Bike und Infos:

Haus Leben e. V.  
Friesenstraße 8  
04177 Leipzig  
Tel: 0341-44 42 316  
Fax 0341-44 42 317  
Email: [willkommen@hausleben.org](mailto:willkommen@hausleben.org)  
Web: [www.hausleben.org](http://www.hausleben.org)

Mit freundlicher Unterstützung



Wir lieben Fahrrad!  
GROSSE Radwelt  
Städtelner Straße 58  
04416 Markkleeberg  
Tel.: 03 41 / 35 01 97 97  
Fax.: 03 41 / 35 01 98 00  
[www.fahrrad-leipzig.com](http://www.fahrrad-leipzig.com)