

GRUPPENABENDE 18 Uhr

Jeden 3. Dienstag im Monat

„FESTE BURG“ Sindelfinger Str. 9, Böblingen

Info: Ingeborg Gottwald, Tel. 0 70 31 - 60 21 31

KAFFEETREFF 15 Uhr

Jeden 1. Dienstag im Monat

Café Frechdax, Poststraße 6, Böblingen

Info: Gabi Kallenborn, Tel. 0 74 52 - 87 36 149



NORDIC WALKING 10 Uhr

jeden Samstag

Diezenhalde, Waldspielplatz, Keltenburger Straße,
Böblingen

Info und Anmeldung:
Brigitte Schwenk
Tel. 0 70 31 - 27 41 19



WALD-YOGA 10 Uhr

Voraussichtlich 3 Termine
frühestens ab April 2025,
Terminbekanntgabe an den
Gruppenabenden
und Kaffeetreffs.

Info: Brigitte Schwenk
Tel. 0 70 31 - 27 41 19



LEITUNG FSH KREBS BÖBLINGEN:

Erna Kappler

0 70 31 - 22 42 57



Gabi Kallenborn

0 74 52 - 87 36 149



Brigitte Schwenk

0 70 31 - 27 41 19



FSH Team:

Ingeborg Gottwald Tel. 0 70 31 - 60 21 31

Ingrid Keller Tel. 0 70 31 - 22 74 50

FSH Krebs, Gruppe Böblingen,

Keßlerstr.10, 71032 Böblingen

www.frauenselbsthilfe-bw.de/boeblingen

BEGLEITENDE ÄRZTINNEN:

Frau Monika Hörner,

Tel. 0 70 31 - 66 82 22 01

Fachärztin für Frauenheilkunde,

Klinikum Böblingen

www.Klinikverbund-suedwest.de

Frau Dr. med. Birgit Steinriede

Tel. 01 77 - 27 62 63 4

Fachärztin HNO, Böblingen

Meditation, Aktivierung von Ressourcen

2025

Frauenselbsthilfe Krebs

Gruppe Böblingen



Schwierigkeiten bewältigen

Emotionen zulassen

Leben bewusst gestalten

Beziehungen aufbauen

Sich selbst bestimmen

Teilnehmen und verstehen

Hilfe geben und nehmen

Informationen erhalten

Lebensmut gewinnen

Freude erfahren

Erfahrungen nutzen

Gemeinsamkeiten entdecken

Reden und Zuhören

Unterstützen und begleiten

Probleme erkennen und lösen

Persönlichkeit stärken

Einsamkeit überwinden

21. Januar 2025, 18 Uhr

Jahresrückblick

Rückschau und
Gesprächsrunde mit
Brigitte Schwenk und
den Teilnehmerinnen.



18. Februar 2025, 18 Uhr

Wenn der Krebs bleibt Leben und Umgang mit einer chronischen Erkrankung

Referentin: Karen Renftle,
Psychoonkologin, Ambulante
Krebsberatung der Diakonie



18. März 2025, 18 Uhr

Vortrag zur Beratung Pflegeleistungen

Pflegegrad, Unterstützungsmöglichkeiten

Referentinnen: Ina Peters, Daniela Haug
Pflegestützpunkt Landkreis Böblingen

15. April 2025, 18 Uhr

Ostertreffen und Gesprächsrunde

Hoffnung und
Neubeginn

Erfahrungsaustausch
in der Gruppe:
Was tut uns gut?



20. Mai 2025, 18 Uhr

Ayurveda

Das Wissen des Lebens,
eine kleine Reise
in die Welt des Ayurveda
Referentin: Jutta Miremadi



17. Juni 2025, 18 Uhr

Barfußgehen als Training Sitzschäden vermeiden

Referent: Tom Cyril Hajek,
Sportheilpraktiker



15. Juli 2025, 18 Uhr

Yoga-Übungen, die alle mitmachen können

Referentin:
Manuela Maria Walbrühl,
Diplom-Sozialpädagogin



August 2025

Bundestagung in Magdeburg

16. September 2025, 18 Uhr

Arthrose und Wirbelsäulenerkrankungen Informationen, Vorsorge

Referentin: Frau Dr. Büchin,
Karl-Olga-Krankenhaus, Stuttgart

15. Oktober 2025, 18 Uhr

Lymphödem: Was sagt die Leitlinie dazu?

Referentin: Frau Monika Hörner,
Gynäkologin, Klinikum Böblingen



18. November 2025, 18 Uhr Fragestunde Brustoperation bei Brustkrebs – Worauf kommt es wirklich an?

Referent: Prof. Dr. Markus Hahn,
Universitätsfrauenklinik Tübingen



16. Dezember 2025, 18 Uhr

Weihnachtsfeier

mit Punsch und Leckereien
Musik:
Astrid Gade und
Ursula Lausterer

