



# Kurs-Programm 2021

## 2. Halbjahr · Juli bis Dezember



### «Mit Onlinekursen»

**Bewegung  
Entspannung  
Kreativität**

## Kurse · Onlinekurse · Seminare

### BEWEGUNG UND SPORT – ONLINE

#### für Betroffene



Ein dem Gesundheitszustand angepasstes Bewegungs- und Ausdauertraining fördert das körperliche sowie psychische Wohlbefinden und unterstützt den Heilungsprozess. Die Kursleiterin achtet darauf, dass Sie jenes individuelle Mass an Bewegung finden, das Ihnen gut tut.

#### Kursleitung

Alicja Feusi, dipl. Sportlehrerin, dipl. Gymnastiklehrerin, Krebssportgruppenleiterin SVGS

### Programm

#### Daten montags, 11–12 Uhr

30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11.

#### Daten donnerstags, 10.30–11.30 Uhr

2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12.

**Anzahl Kurstage** 12

**Teilnehmerzahl** 5–12

**Kursort** Onlinekurse (via Zoom zuhause)

**Kurskosten** CHF 180.–

### KRAFT UND AUSDAUER – ONLINE

#### für Betroffene



Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder wieder aufbauen und die Müdigkeit sowie den krankheits- und therapiebedingten Kraftverlust reduzieren? Wenn Sie von zuhause aus trainieren möchten, sind Sie im Onlinekurs richtig. Das Training fordert den Körper in seinen Funktionen und fördert die koordinativen Fähigkeiten. Auf Ihre Bedürfnisse angepasst trainieren Sie Ausdauer und stärken Ihre Muskulatur.

#### Kursleitung

Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

### Programm

#### Daten

25.8. / 1.9. / 8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12.

**Tag / Zeit** Mittwochs, 18.30–19.30 Uhr

**Anzahl Kurstage** 14

**Teilnehmerzahl** 5–12

**Kursort** Onlinekurse (via Zoom zuhause)

**Kurskosten** CHF 210.–

## ENTSPANNUNG MIT YOGA – ONLINE

### für Betroffene und Angehörige



Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Übungen werden auf natürliche Weise mit dem bewusst geführten Atem verbunden. Körper- und Atemübungen, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen sind Inhalte der Yogapraxis. Die Stunden

bieten Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln.

**Kursleitung** Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

## Programm

### Daten

	6.9 / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 11.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Montags, 16–17.30 Uhr
<b>Anzahl Kurstage</b>	12
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–12
<b>Kursort</b>	Onlinekurse (via Zoom zuhause)
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.–

## FIT TROTZ KREBS

### für Betroffene



Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder wieder aufbauen und die Müdigkeit sowie den krankheits- und therapiebedingten Kraftverlust reduzieren? In diesem Kurs stärken Sie Ihren Körper vielseitig und auf natürliche Art. Auf Ihre Bedürfnisse angepasst trainieren Sie Ausdauer, kräftigen Ihre Muskulatur und gewinnen neues Selbstvertrauen.

**Kursleitung** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

## Programm

### Daten

	24.8. / 31.8. / 7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstags, 11.30–12.30 Uhr
<b>Anzahl Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–7
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.–

## KRAFT UND AUSDAUER

### für Betroffene



Durch funktionelles Training finden Sie zurück zu Ihrer Leistungsfähigkeit. Wir trainieren die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit Elementen aus dem Tae Bo, Aerobic und Fitnessboxen. Der Kurs ist eine Mischung aus verschiedenen Fitnessarten zu Musik. Speziell geeignet für geübte (Wieder-) Einsteigende und Fortgeschrittene.

**Kursleitung** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

## Programm

### Daten

	27.8. / 3.9. / 10.9. / 17.9. / 24.9. / 1.10. / 8.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 3.12. / 10.12. / 17.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Freitags, 11.30–12.30 Uhr
<b>Anzahl Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–7
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.–

## ENTSPANNUNG MIT YOGA

### für Betroffene und Angehörige



Im Yoga werden sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen auf natürliche Weise mit dem bewusst geführten Atem verbunden. Die Übungen sind sinn- und wirkungsvoll aufgebaut, so dass Sie in Ihren Bedürfnissen unterstützt werden. Körper- und Atemübungen, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen sind Inhalte der Yogapraxis. Der Kurs bietet die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln.

**Kursleitung** Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

## Programm

<b>Daten</b>	6.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 11.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Montags, 14–15.30 Uhr
<b>Anzahl Kurstage</b>	12
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–12
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.–

## KREATIVES SCHREIBEN

### für Betroffene und Angehörige



Wie wäre es, wenn wir unsere Schatztruhe aus Erinnerungen, Erfahrungen und Fantasien entdecken und in kreative Geschichten umwandeln würden? So könnten wir zu Regisseuren des Seins werden, die sich alle Freiheiten erschreiben. Im Frühjahrskurs widmeten wir uns «Impulsen, um ins Schreiben zu kommen», «Wahl der Perspektive» und den «Verben, die Tempo machen». In diesem Herbstkurs wenden wir uns «der Spannung im Handlungsablauf», den «Dialogen» und der Frage zu, «wie baue ich Schreiben in den Alltag ein». Beide Kurse bauen aufeinander auf, können aber auch separat besucht werden. Die Gruppe kann natürlich auch Wünsche äussern.

**Kursleitung** Sabine Meisel, M. A. Biografisch-kreatives Schreiben, Autorin, Schauspielerin, Sozialarbeiterin FH, Pflegefachfrau AKP

## Programm

<b>Daten</b>	2. Kurs 1.11. / 8.11. / 15.11.
<b>Tag / Zeit</b>	Montags, 14–17 Uhr
<b>Anzahl Kurstage</b>	je 3 Nachmittage
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–10
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, Sitzungszimmer «Zürich», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 150.–

## KOPFTUCHBINDEN

### für Betroffene



Verliert man durch die Chemotherapie sein Haar, ist das vor allem für Patientinnen sehr belastend. In unserem Kopftuchbindekurs lernen Sie, wie Sie aus Tüchern eine attraktive Kopfbedeckung formen.

**Kursleitung** Sandra Anderle, Anmeldung unter Tel. 079 273 80 80, sandra.anderle@bluewin.ch

## Programm

<b>Daten</b>	Auf Anfrage
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Kursort</b>	Zentrum Laguna, behütet, Badenerstrasse 816, 8048 Zürich
<b>Kurskosten</b>	Die Kurskosten werden von der Krebsliga Zürich übernommen.

## BEWEGUNG UND SPORT

### für Betroffene



Ein dem Gesundheitszustand angepasstes Bewegungs- und Ausdauertraining fördert das körperliche sowie psychische Wohlbefinden und unterstützt den Heilungsprozess. Die Kursleiterin achtet darauf, dass Sie jenes individuelle Mass an Bewegung finden, das Ihnen gut tut.

#### Kursleitung

Alicja Feusi, dipl. Sportlehrerin, dipl. Gymnastiklehrerin, Krebsportgruppenleiterin SVGS

## Programm

### Daten

	31.8. / 7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11.
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstags, 10–11 Uhr
<b>Anzahl Kurstage</b>	12
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–12
<b>Kursort</b>	Spital Uster, Brunnenstrasse 42, 8610 Uster
<b>Kurskosten</b>	CHF 180.–

## WALKING

### für Betroffene



Walking ist eine schonende Fitnessmethode. Das schnelle, dem individuellen Gesundheitszustand angepasste Gehen stärkt das Immunsystem, das Herz- und Kreislaufsystem und dient dem seelischen Wohlbefinden.

#### Kursleitung

Alicja Feusi, dipl. Sportlehrerin, dipl. Gymnastiklehrerin, Krebsportgruppenleiterin SVGS

## Programm

### Daten

	31.8. / 7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11.
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstags, 15–16 Uhr
<b>Anzahl Kurstage</b>	12
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–10
<b>Kursort</b>	Outdoorkurs, Treffpunkt Haupteingang Spital Uster, Brunnenstrasse 42, 8610 Uster
<b>Kurskosten</b>	CHF 180.–

## ANMELDEKARTE

Bitte Kurstitel und Kursnummer angeben.

### Online

- Bewegung und Sport am Montag
- Bewegung und Sport am Donnerstag
- Kraft und Ausdauer
- Entspannung mit Yoga

### Stadt Zürich

- Fit trotz Krebs
- Kraft und Ausdauer
- Entspannung mit Yoga
- Kreatives Schreiben
- Kopftuchbinden

### Uster

- Bewegung und Sport
- Walking

### Winterthur

Kurs

- Fit trotz Krebs
- Kreatives Gestalten
- Tai Ji / Qi Gong  A  B
- Entspannung mit Yoga  A  B
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Gedächtnistraining
- Spurensuche

### Kanton Zürich

- Leichte Wanderungen

### Kappel am Albis

- Yoga-Wochenend-Seminar



**krebsliga zürich**  
drehscheibe für krebsthemen

- Ich möchte den kostenlosen elektronischen Newsletter der Krebsliga Zürich bestellen. Meine E-Mail-Adresse finden Sie rückseitig.
- Ja, ich möchte Mitglied der Krebsliga Zürich werden. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf:
  - per E-Mail
  - per Telefon
  - per Brief

[www.krebsligazuerich.ch/kurse](http://www.krebsligazuerich.ch/kurse)

# Kurse • Onlinekurse • Seminare

## FIT TROTZ KREBS

### für Betroffene und Angehörige



Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder wieder aufbauen und die Müdigkeit sowie den krankheits- und therapiebedingten Kraftverlust reduzieren? In diesem Kurs stärken Sie Ihren Körper vielseitig und auf natürliche Art. Auf Ihre Bedürfnisse angepasst trainieren Sie Ausdauer, kräftigen Ihre Muskulatur und gewinnen neues Selbstvertrauen.

**Kursleitung** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

## Programm

### Daten

26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.

**Tag / Zeit** Donnerstags, 11.45–12.45 Uhr

**Anzahl Kurstage** 14

**Teilnehmerzahl** 5–7

**Kursort** «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

**Kurskosten** CHF 210.–

## KREATIVES GESTALTEN UND MALEN

### für Betroffene und Angehörige



Wenn Sie gerne mit Farben, Formen und Materialien experimentieren, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen verschiedene Techniken kennen und dürfen sich kreativ ausleben. Unabhängig davon, ob Sie gestalterisch tätig sein möchten oder kraftvolle Bilder entstehen lassen wollen, alle Ideen haben Platz. Vorkenntnisse im handwerklichen Gestalten und Malen sind nicht nötig.

**Kursleitung** Mirijam Inauen, dipl. systemischer Coach und energetische Beraterin, dipl. Gestaltungspädagogin IAC

## Programm

### Daten

25.8. / 1.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 13.10. / 20.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11.

**Tag / Zeit** Mittwochs, 10–12 Uhr

**Anzahl Kurstage** 10

**Teilnehmerzahl** 5–8

**Kursort** «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

**Kurskosten** CHF 250.–

## TAI JI / QI GONG

### für Betroffene und Angehörige



Tai Ji und Qi Gong sind ruhige und sanfte Bewegungen, die fließend und ohne Kraftaufwand ausgeführt werden. Sie bewegen sich im Rhythmus der Musik wie auch im Rhythmus des Lebens. Tai Ji kann helfen die Lebensenergie anzuregen und Selbstheilungskräfte zu stärken. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse oder Begabungen.

**Kursleitung** Susan Lütolf, dipl. Bewegungs- und Gestaltungspädagogin CFO, dipl. Ernährungspsychologin IKP, dipl. Pflegefachfrau AKP

## Programm

### Daten

**A** 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.

#### NEUEINSTEIGERKURS

**B** 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.

**Tag** Donnerstags

**Anzahl Kurstage** 13

**Teilnehmerzahl** 5–10

**Kursort** «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

**Kurskosten** CHF 195.–

## ENTSPANNUNG MIT YOGA

### für Betroffene und Angehörige



In diesen Yogakursen praktizieren wir Körper- und Atemübungen, die sich wohltuend und harmonisierend auf Ihren Körper und Geist auswirken und Sie für den Alltag stärken sollen. Die Übungen werden stets dem Gesundheitszustand der Teilnehmenden angepasst.

**Kursleitung** Sandra Loeffel, Yogalehrerin (RYT500, Yoga Alliance)

## Programm

### Daten

**A** 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12.

**B** 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12.

**Tag** Montags

**Anzahl Kurstage** 12

**Teilnehmerzahl** 5–8

**Kursort** «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

**Kurskosten** CHF 180.–

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

### für Betroffene und Angehörige



Der MBSR\*-Kurs kann Sie unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit Ihnen selbst zu kommen und mit herausfordernden Lebensumständen freundlich umzugehen. Zusätzlich zu den regulären acht Kursterminen erhalten alle Teilnehmenden ein individuelles, telefonisches Vor- und Nachgespräch. Der Kurs beinhaltet einen

Tag der Achtsamkeit à sieben Stunden. Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis ein zentraler Bestandteil.

#### Kursleitung

Nadja Schelling-Neyer,  
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)  
\*Mindfulness-Based Stress Reduction

## Programm

### Daten

22.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /  
27.11. / 3.12. / 10.12.

### Tag / Zeit

Regulär freitags, 8.30–11 Uhr plus **Samstag**,  
9–16 Uhr (Tag der Achtsamkeit)

### Daten Tag der

**Achtsamkeit** **Samstag 27.11.**

**Anzahl Kurstage** 9 (8 × 2,5 Stunden und 1 × 7 Stunden)

**Teilnehmerzahl** 5–8

**Kursort** «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

**Kurskosten** CHF 400.–

## GEDÄCHTNISTRAINING

### für Betroffene und Angehörige



Wer hat nach einer Chemotherapie nicht schon festgestellt, dass es schwerer fällt, sich zu konzentrieren, sich an gewisse Dinge zu erinnern? Mit spielerischen Übungen unterstützt Sie dieser Kurs dabei, Ihr Gedächtnis zu schulen.

#### Kursleitung

Antje Mirwald, dipl. Pflegefachfrau HF, Höfa 1  
Onkologie

## Programm

### Daten

20.7. / 3.8. / 17.8. / 31.8. / 14.9. / 28.9. /  
12.10. / 26.10. / 9.11. / 23.11

### Tag / Zeit

Dienstags, 17–18.30 Uhr, alle 2 Wochen

**Anzahl Kurstage** 10

**Teilnehmerzahl** 5–8

**Kursort** «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

**Kurskosten** je CHF 150.–

## SPURENSUCHE

### für Betroffene und Angehörige



In diesem Kurs dürfen Sie sich Zeit nehmen für sich selbst. Sie werden einer Spur folgen – einem Wort, einer Frage, einem Thema. Wir setzen uns in Einzelarbeit zuhause oder gemeinsam in der Gruppe kreativ schreibend, malend oder gestaltend mit dem eigenen Thema auseinander. Diese Arbeit weckt Res-

sourcen, hilft Ihnen, Ihrem eigenen Leben und Wirken bewusst zu werden und zeigt Ihnen Ihre Stärken auf.

Tauchen Sie ein in Ihre Spur, welche Sie zu neuer Lebensfreude führen kann.

#### Kursleitung

Susan Lütolf, dipl. Bewegungs- und  
Gestaltungspädagogin CFO, dipl. Ernährungs-  
psychologin IKP, dipl. Pflegefachfrau AKP

## Programm

### Daten

9.9. / 23.9. / 7.10. / 21.10. / 11.11. / 25.11.

### Tag / Zeit

Donnerstags, 13–15 Uhr, alle 2 Wochen

**Anzahl Kurstage** 6

**Teilnehmerzahl** 5–10

**Kursort** «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

**Kurskosten** CHF 180.–

## LEICHTE WANDERUNGEN

### für Betroffene und Angehörige



Auf diesen leichten, achtsam geführten Wanderungen im Kanton Zürich besuchen Sie besondere Plätze und schöne Orte. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen, Selbstvertrauen zurückzugewinnen und das positive Lebensgefühl zu stärken. Jeder Wanderer ist ein Naturerlebnis für sich und steckt voller Schätze.

**Kursleitung** Nikolaus Büchel, dipl. Bündner Wanderleiter

## Programm

### Daten

	25.8. / 15.9. / 6.10.
<b>Tag / Zeit</b>	Mittwochs, 10–14 Uhr, alle 3 Wochen
<b>Anzahl Kurstage</b>	3 Wanderungen
<b>Teilnehmerzahl</b>	5–10
<b>Kursort / Treffpunkt</b>	ÖV-Haltestelle je nach Wanderziel
<b>Kurskosten</b>	CHF 180.–

## YOGA-WOCHENEND-SEMINAR

### für Betroffene



Das Yoga-Wochenend-Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, vertieft in die Yogapraxis einzutauchen. Die Übungen sind sinn- und wirkungsvoll aufgebaut, sodass Sie auch im Gruppenunterricht eigene Möglichkeiten erfahren, die Sie mit nach Hause nehmen können.

**Kursleitung** Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

## Programm

### Daten

	26.–28. November
<b>Beginn</b>	Freitag, 14.15 Uhr
<b>Abschluss</b>	Sonntag, 14.15 Uhr
<b>Teilnehmerzahl</b>	8–14
<b>Kursort</b>	Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Seminarhotel und Bildungshaus
<b>Kurskosten</b>	CHF 420.–

## Zusätzliche Informationen

**Bitte beachten Sie unsere Website für coronabedingte Anpassungen. Danke!**

[www.krebsligazuerich.ch/kurse](http://www.krebsligazuerich.ch/kurse)

### Kursbesuch

Unsere Kurse sind subventioniert und richten sich besonders an Betroffene und Angehörige, die im Kanton Zürich leben, in den letzten zehn Jahren IV-Leistungen bezogen haben oder im AHV-Alter sind. Auch andere Interessierte sind bei uns herzlich willkommen. Ihnen müssen wir einen Zuschlag von 80 Franken pro Kurs und 120 Franken pro Seminar berechnen. Wir bitten regelmässige Kurs- und Seminarteilnehmende um Verständnis, dass wir bei grosser Nachfrage nach einem Angebot auch neuen Interessenten eine Teilnahme ermöglichen wollen. Würden Sie gerne einen Kurs besuchen, können sich diesen jedoch nicht leisten, dann nehmen Sie bitte mit unserem Beratungsteam Kontakt auf, Telefon: 044 388 55 00.

### Rücktrittsbedingungen

Ihre schriftliche und mündliche Anmeldung ist verbindlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Nach Anmeldung erhalten Sie eine elektronische Bestätigung. Ein Kurs wird ab fünf Teilnehmenden durchgeführt. Unsere ausführlichen Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website.

### Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga Zürich unterstützt Betroffene und ihre Nächsten. Sie engagiert sich in der Krebsprävention und fördert die Krebsforschung junger Wissenschaftler im Kanton Zürich.

**KONTAKT** | Öffnungszeiten Mo.–Fr., 9–17 Uhr

**Krebsliga  
des Kantons Zürich**

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Telefon 044 388 55 00

info@krebsligazuerich.ch  
www.krebsligazuerich.ch  
www.facebook.com/krebsligazuerich



**ANMELDUNG – BITTE AUSFÜLLEN**

Anrede

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Datum

Ich abonniere den Newsletter

Unterschrift

www.krebsligazuerich.ch/kurse | Telefon 044 388 55 00

**Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 08685**



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50134596  
000003



**DIE POST**



Krebsliga des Kantons Zürich  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich