

INSPIRE

Skills and Sports Intervention

Langzeitnachsorge nach einer Krebserkrankung für junge Erwachsene



Du bist 18–39 Jahre alt und hast eine Krebsterapie abgeschlossen oder bist noch in Dauertherapie?

Du fühlst dich belastet (z. B. Fatigue/ Ermüdung oder psychische Belastung)?

Nimm an unserer Studie teil und erhalte Unterstützung durch

- INSPIRE-App mit Modulen, Übungen & Trainings
- Strategien gegen psychische Belastung
- Körperliche Aktivität, Achtsamkeit & Bewegungseinheiten
- Wöchentliche Online-Gruppen
- Flexibel & ortsunabhängig – direkt auf deinem Smartphone!

Jetzt hier registrieren oder scannen für mehr Informationen!



inspire.psm-essen.de

[@inspire_survivorship](https://www.instagram.com/inspire_survivorship)

