

# Bewegung verändert Leben - vom Patienten zum Spitzensportler

3.6.2026 - Leonie Arnetzl | Universitätsklinikum Erlangen

**„Wir bewegen Bayern“ macht am 13. Juni den Erlanger Schlossgarten zur Bühne für Prävention, Sport und Lebensfreude - Anmeldung zum Hector Team Run bis 7. Juni**

Manchmal beginnt Veränderung mit einem einzigen Schritt. Mit einer kleinen Runde um den Block. Mit dem ersten Training nach einer schweren Diagnose. Oder mit dem Mut, überhaupt wieder anzufangen. Genau darum geht es bei „Wir bewegen Bayern“: um Bewegung, die stärkt, verbindet und Gesundheit fördern kann. Am Samstag, 13. Juni 2026, verwandelt sich der Erlanger Schlossgarten von 10.00 bis 16.00 Uhr in einen großen Mitmach- und Begegnungsort für Menschen jeden Alters.

Im Mittelpunkt stehen dabei nicht Rekorde oder Höchstleistungen, sondern Menschen und ihre Geschichten: Patientinnen und Patienten, die durch Bewegung neuen Lebensmut gefunden haben. Familien, die gemeinsam aktiv werden. Kinder, die ihre Freude am Sport entdecken. Und Spitzensportlerinnen und -sportler, die zeigen, welche Kraft in Disziplin, Teamgeist und mentaler Stärke steckt. Einer von ihnen ist der Erlanger Paralympics-Sieger Josia Topf, Schirmherr der Veranstaltung. Mit beeindruckendem Ehrgeiz kämpfte er sich an die Weltspitze – und weiß, was Bewegung bewirken kann: „Bewegung gibt mir Freiheit und Selbstvertrauen. Sie zeigt, was selbst dort möglich ist, wo andere zuerst Grenzen sehen.“ Auch Sebastian Firnhaber, Kapitän des Handball-Bundesligisten HC Erlangen, unterstützt die Initiative. Für ihn ist Bewegung vor allem im Alltag entscheidend: „Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Bewegung kann helfen, Krankheiten vorzubeugen und Menschen Lebensqualität zurückzugeben. Deshalb ist es wichtig, früh anzufangen – und gemeinsam aktiv zu bleiben.“

## Mitmachen, ausprobieren und gewinnen

Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit mehr als 17 Mitmach-Angeboten regionaler Vereine und Initiativen. Ob Baseball, Tanz, Yoga, Kampfsport oder Schussgeschwindigkeitsmessung – überall steht das gemeinsame Ausprobieren und Bewegen im Mittelpunkt. Wer aktiv mitmacht, kann zudem attraktive Preise gewinnen: Mit einem Stickerheft sammeln Teilnehmende Punkte für eine große Verlosung, bei der jedes Los gewinnt. Zu den Preisen gehören unter anderem Freikarten für das E-Werk, Stadiongutscheine für den 1. FC Nürnberg, Spielwaren für Kinder sowie original signierte Trikots und Fußbälle. Auch auf der Bühne ist einiges geboten: Neben Expertinnen und Experten für Prävention, Bewegung und Gesundheit sprechen dort Persönlichkeiten aus Sport und Politik, darunter Erlangens Oberbürgermeister Jörg Volleth, Bayerns Innenminister Joachim Herrmann und FCN-Legende Marek Mintál. Ergänzt wird das Bühnenprogramm durch Tanz- und Kampfsportaufführungen von Gruppen aus der Region.

## Teamgeist auf der Laufstrecke: Bis 7. Juni anmelden!

Ein besonderes Highlight ist auch der Hector Team Run des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport des Uniklinikums Erlangen: In Teams versuchen die Teilnehmenden, innerhalb von 30 Minuten möglichst viele Runden zu laufen. Gestartet wird in drei Gruppen, damit alle Läuferinnen und Läufer optimale Bedingungen vorfinden. Ausgezeichnet werden die drei stärksten Teams sowie die besten Vierer-Teams. Zusätzlich erhält jede angemeldete Läuferin und jeder

angemeldete Läufer eine Freikarte für ein Spiel des HC Erlangen. Eine Anmeldung für den Hector Team Run ist bis Sonntag, 7. Juni 2026, möglich.

## **Bewegung beginnt im Alltag**

„Wir wollen zeigen, dass jeder Mensch etwas für seine Gesundheit tun kann“, sagt Prof. Dr. Matthias W. Beckmann, Direktor des Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN und Leiter des Organisationsteams. „Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erzielen. Es geht darum, anzufangen und mitzumachen.“ Die Teilnahme an „Wir bewegen Bayern“ ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Von Würzburg bis München - ganz Bayern bewegt sich!**

Der Aktionstag verbindet den ganzen Freistaat, denn „Wir bewegen Bayern“ findet zeitgleich auch an den anderen vier Standorten bayerischer Universitätsklinika statt: Augsburg, München, Regensburg und Würzburg. Initiiert wurde die Initiative vom Bayerischen Zentrum für Krebsforschung. Die Organisation am Standort Erlangen liegt beim CCC Erlangen-EMN des Uniklinikums Erlangen und beim Hector-Center für Ernährung Bewegung und Sport.

## **Informationen zum Programm und Anmeldung zum Hector Team Run:**

Wir Bewegen Bayern - CCC | Uniklinikum Erlangen

### **Weitere Informationen:**

Leonie Arnetzl  
09131 85-47049  
ccc-direktion(at)uk-erlangen.de

<https://www.uk-erlangen.de/presse/pressemitteilungen/ansicht/detail/bewegung-veraendert-leben-vo-m-patienten-zum-spitzensportler>