

„Dem Krebs davon laufen“: Zeit und Ort



Annette Heerbeck leitet die Sportgruppe, sie ist Gymnastiklehrerin mit Zusatzqualifikation. Ursprünglich war die Gruppe für Frauen mit einer Brustkrebserkrankung gedacht – inzwischen sind aber Krebspatienten unabhängig vom Alter und Geschlecht willkommen.

**Die Sportgruppe trifft sich jeden Montag um 16:00.
Planen Sie sich max. 1 ½ Stunden ein. Treffpunkt ist
vor der Reha-Klinik in Kohlbruck 5, 94036 Passau.**

**Bitte mitbringen:
Sportschuhe, Handtuch, Getränk**

Die Teilnahme ist für alle Teilnehmer kostenlos.
Für Fragen zum Ablauf und Inhalten, können Sie mich
gerne unter der Mobilnummer erreichen:

**Anmeldung unter der 0151/18454698,
auch über Whatsapp.**

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes
Trägerschaft: ÜBAG, Kooperations- und Organisationsgemeinschaft
Dres. Braitingner, Owczarek, Roszkopf, Krause, Krenn, Wolf
Ärzte Partnerschaft ARBITRON | Partnerschaftsregister PR61 Registergericht
AG Passau mit Sitz Dr.-Emil-Brichta-Straße 7, 94036 Passau,
Tel.: 0851/50198-500, E-Mail: info@radio-log.de

SPORTGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT KREBS

Was bewirkt Bewegung bei meiner Erkrankung?
Auf wen treffe ich in der Gruppe?
An wen kann ich mich wenden?



Achten Sie auf Ihre Gesundheit - Wir tun es auch

RADIOLOG

www.radio-log.de

Bewegung und Sport können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen!

Bewegung ist generell für die Menschen wichtig - besondere Bedeutung kommt ihr aber bei einer schweren Erkrankung wie der Krebsdiagnose zu.

Die Bewegungstherapie ist während der medizinischen Therapie wichtig - aber auch danach. Spezielle Angebote helfen Ihnen die notwendigen Behandlungen besser zu vertragen, die Nebenwirkungen zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Damit fühlen Sie sich körperlich besser und das wiederum stärkt Ihre psychische Befindlichkeit.

Und: Sie können sich mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation austauschen, die Gemeinschaft stärkt jeden Einzelnen.



Fünf Gründe fürs Mitmachen:

1. Vielfältiges Angebot

Das Bewegungsangebot ist vielfältig und richtet sich nach den Möglichkeiten und Wünschen der Teilnehmenden: Atemgymnastik, Aquagymnastik, Muskelaufbautraining an den Geräten, Qi Gong, Nordic Walking u.v.m.

1.

2. Zusammenhalt in der Gruppe

„Gemeinsam sind wir stark!“ – Dieses Motto lebt die Gruppe und zeichnet sich durch einen positiven Lebensstil, einen freundlichen und zuversichtlichen Umgang miteinander aus. Das tut auch Neueinsteigern gut!

2.

3. Abwehrkräfte stärken

Körperliche Aktivität kann die Nebenwirkungen der Therapie reduzieren. Zusätzlich steigert Bewegung die Leistungsfähigkeit, stärkt Immunsystem, Selbstbewusstsein und steigert die Lebensqualität.

3.

4. Professionelle Kursleiterin

Die Kursleiterin ist eine ausgebildete onkologische Trainings- und Bewegungstherapeutin und betreut die Sportgruppe schon seit vielen Jahren.

4.

5. Für Sie kostenfrei!

Für die Teilnehmenden entstehen keine Kosten, dafür sorgt RADIO-LOG - denn wir haben uns zum Ziel gemacht auf Ihre Gesundheit zu achten!

5.