

Reha-Sport

Sport nach Krebs

für Frauen



Neue Kraft finden durch Bewegung

In unserer Reha-Sportstunde „Sport nach Krebs“ unterstützen wir Frauen dabei, nach einer Krebserkrankung wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu finden und aktiv zu werden. In geschützter Atmosphäre trainieren wir gemeinsam – achtsam, stärkend und mit Freude an der Bewegung.

Was erwartet Sie in einer Reha-Sportstunde „Sport nach Krebs für Frauen“?

Die Stunde umfasst:

- Kräftigungsübungen
- Mobilisations- und Dehnübungen
- Ausdauertraining
- Atem- und Entspannungsübungen
- Koordination und Gleichgewicht
- Beweglichkeit und Muskelkraft

Alle Übungen werden individuell angepasst und finden in einer offenen, unterstützenden Gruppengemeinschaft unter fachkundiger Leitung statt.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Frauen:

- Nach überstandener Krebserkrankung
- Während oder nach Chemo- oder Strahlentherapie
- Mit Fatigue-Syndrom oder Bewegungseinschränkungen nach der Therapie
- Die neuen Mut, Kraft und Lebensfreude durch Bewegung schöpfen möchten

