



# Leben mit Krebs

## Sport und Bewegung bei Krebs

Seite 1

### Bewegung ist auch für Krebsbetroffene wichtig!

Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass körperliche Aktivität sich positiv auf die Erkrankung und ihre Behandlung auswirkt.

### unsere Angebote unter fachkompetenter Leitung ...

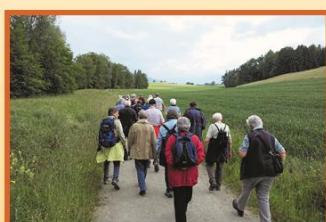


Der körperlichen Bewegung wird bei einer Krebserkrankung immer größerer Stellenwert zugesprochen. **Sportliche Aktivität kann schon während der Therapiephase helfen die Nebenwirkungen zu verringern und die Lebensqualität insgesamt zu verbessern.** In jedem Fall stärkt Sport die eigenen Kräfte und das Selbstbewusstsein.

Experten gehen davon aus, dass durch körperliche Bewegung nach einer Tumorerkrankung die Gefahr eines Rückfalls minimiert wird.

#### Nordic Walking

Sportliche Betätigung hilft, die Beschwerden der Krebserkrankung besser zu bewältigen, **solange der Belastungsgrad stimmt.** Nordic Walking ist ein moderates Ausdauer- bzw. Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf.



Natürlich ist es auch kein Geheimnis in der Medizin, dass Wandern gesund und leistungsfördernd ist. So hat man im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Kölner Hochschule nachgewiesen, dass Wanderer sich in der Rehabilitation nach einer Krebserkrankung schneller erholen als Menschen, die nicht wandern.

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität - und wandern Sie mit uns.

#### Tanzen

Das Tanzangebot ist eine Kombination aus moderater **Bewegung, Gehirnjogging und Spaß.** Bei diesem abwechslungsreichen Angebot werden die Konzentration und das Reaktionsvermögen gestärkt.

Die Tänze helfen den Betroffenen ihre Freude am Leben wiederzufinden. Gemeinsam in der Gruppe zu tanzen, **bringt die Seele ins Gleichgewicht.**

#### Wandern





# Leben mit Krebs

## Sport und Bewegung bei Krebs

... weitere Angebote  
unter fachkompetenter Leitung

Seite 2



AquaFitness und Wassergymnastik haben gerade für Krebserkrankte die **positive Wirkung** einer Lymphdrainage. Daher ist dieses Sportangebot besonders für diejenigen geeignet, die die Wundheilung hinter sich haben, aus ärztlicher Sicht Schwimmen gehen dürfen und Lust auf Bewegung im Wasser haben. Durch den Wasserdruk werden Haut und Muskeln massiert und durch den Auftrieb auch die Gelenke und Bänder entlastet. Als **optimale Ganzkörperbehandlung tut AquaFitness der Seele gut.**

AquaFitness



Yoga hilft das **Wohlbefinden zu steigern** und die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

Yoga

Als Krebsbetroffene profitieren sie vom Yoga auf vielfältige Weise: Das lymphatische System wird angeregt und das Immunsystem wird gestärkt, sie spüren mehr Vitalität und das Erschöpfungsgefühl wird geringer.

Tai Chi

Tai Chi ist eine **sanfte chinesische Bewegungskunst**, die körperliches Training mit Meditation

verbindet. Tai Chi verbindet **geschmeidige Bewegungen** mit fließender Atmung und Achtsamkeitstechniken. Tai Chi kann in jedem Alter helfen, **körperliche Blockaden zu lösen**, die **Stabilität** und die **Beweglichkeit** zu verbessern. Tai Chi **verbessert die Atmung**, schult den Gleichgewichtssinn, lässt Gedanken fließen. Ohne großen Aufwand etwas Gutes für ihre Gesundheit tun.



Carine Wester gibt Ihnen gerne weitere Informationen und nimmt zu allen Angeboten verbindliche Anmeldungen entgegen.

0157 / 880 262 53