

Kurs Sport in der Krebsnachsorge I

Sie möchten nach Therapien wie Operation, Chemo oder Bestrahlung wieder zu Ihrem „normalen Leben“ zurückkehren und überlegen was zu tun ist? Dann ist Sport genau das Richtige, denn unsere Zielgruppe „Sport in der Krebs-Nachsorge“ hilft und unterstützt Sie bei der Genesung.

Unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin ermöglicht Ihnen - ob mit oder ohne sportliche Vorerfahrung - jederzeit den Einstieg in dieses zertifizierte Sportangebot.

Die Teilnahme erfolgt ohne Leistungsdruck, sondern mit Spaß an der Bewegung. Variantenreich gestaltet, strebt dieses Sportangebot folgende Ziele an:

- Durch moderates Ausdauertraining die Abwehr zu steigern
- Schmerzbedingte muskuläre Dysbalancen abzubauen
- Die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern
- Ein positives Körpergefühl zu vermitteln
- Techniken zu verschiedenen Entspannungsformen zu erlernen

Sie können sich jederzeit anmelden, mit oder ohne ärztliche Verordnung.

Kursleitung Gaby Weiser,
Trainerin Reha-Sport (Lungensport, Osteoporose,
Krebsnachsorge, geistige Behinderung, Demenz),
DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin, Nordic-Walking-
sowie Stressbewältigungs- und Entspannungstrainerin

Kursbeginn I Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursort I Park-Klinik, Am Kaiserberg 2 - 4, 61231 Bad Nauheim

Anmeldung Gaby Weiser,
Telefon: 06033-66813 Mail: gaby_weiser@web.de

Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!
Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
von den Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.