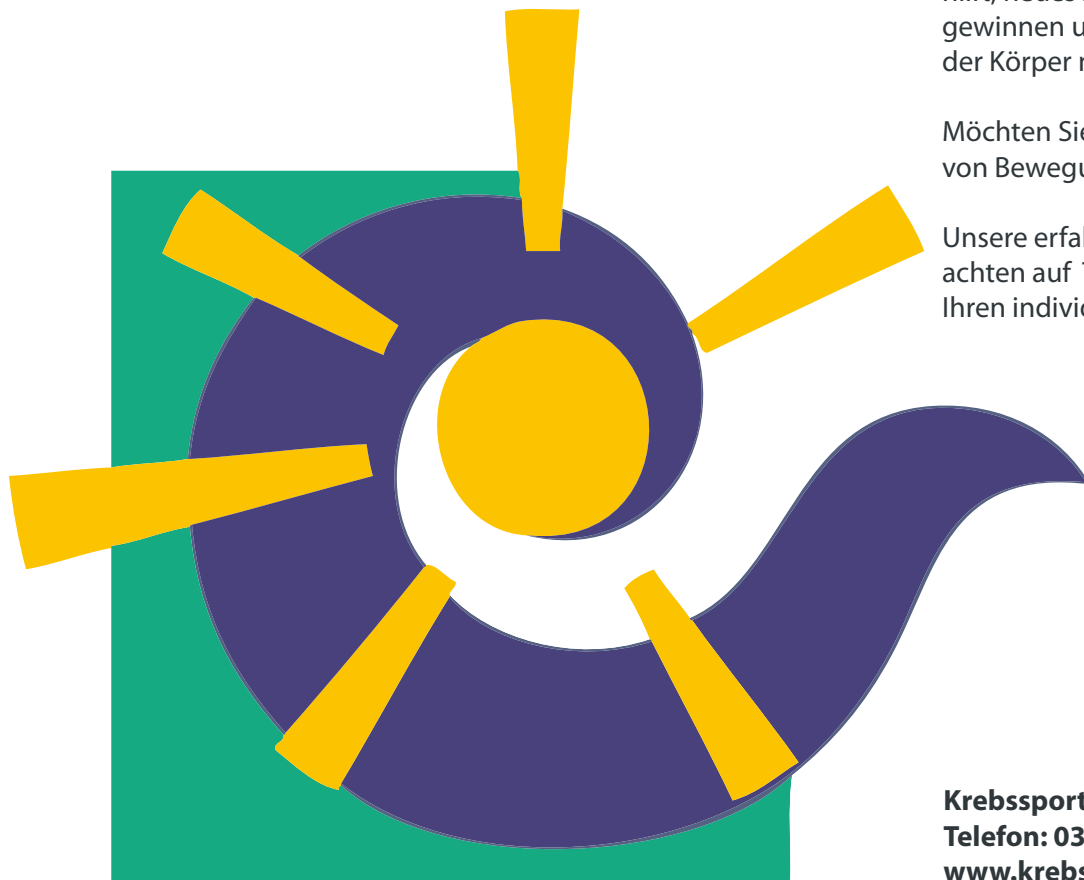


Sport und Bewegung bei Krebs



Wir trainieren mit Spaß an Bewegung und haben dafür gute Gründe. Regelmäßiges körperliches Training hilft, Behandlungen besser zu überstehen und senkt bei einigen Krebsarten die Gefahr von Rezidiven erheblich. Das wurde in medizinischen Studien nachgewiesen.

Ihr Körper selbst signalisiert, wie gut ihm regelmäßiges Training tut. Es hilft, neues Zutrauen zum Körper zu gewinnen und wahrzunehmen, was der Körper noch alles kann.

Möchten Sie die wohltuende Wirkung von Bewegung selbst erleben?

Unsere erfahrenen ÜbungsleiterInnen achten auf Trainingsintensität nach Ihren individuellen Möglichkeiten.

Krebssportgemeinschaft Berlin e.V.
Telefon: 030 / 61 204 204
www.krebssport.de

Laufgruppe für Frauen

Walking, Jogging, Stretching und Kräftigung sinnvoll kombiniert im Aufbauprogramm mit zwei Trainingsterminen pro Woche.

Montag und Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Bäkepark,
Walking-Special: Mittwoch 9:00-10:00 Uhr, Bäkepark,
Treffpunkt Stadion Lichterfelde, 12207 Berlin-Steglitz

Fitness für Frauen

Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des Körpers, Ödemprophylaxe, bewegliche Schultern, Wirbelsäulenaufrichtung, Körperwahrnehmung, Entspannung.
Dienstag 17:00-18:00 Uhr, Villa Donnersmarck,
Schädestraße 9-13, 14165 Berlin-Zehlendorf

Samba-Trommeln

Samba-Rhythmus bringt Lebensfreude.
Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Dienstag 17:30-19:30 Uhr, 13407 Berlin-Reinickendorf

Yoga

Die eigene Mitte finden, aus innerer Quelle schöpfen.
Freitag 12:30-13:30 Uhr, Turnhalle in der Charité,
Luisenstraße 13, 10117 Berlin-Mitte

Mehrstufiges Training bei Fatigue

Für Menschen, die nach der Behandlung noch unter ausgeprägter Erschöpfung leiden, entwickeln wir gerade ein mehrstufiges Trainingsprogramm. Es setzt dort an, wo Sie mit Sicherheit mitmachen können und führt Sie bis zur gewünschten Leistungsfähigkeit.
Dienstag 17:00-18:00 Uhr, Haus der Gesundheit,
Reinickendorfer Str. 60b, 13347 Berlin-Mitte
Fragen Sie nach weiteren Gruppen.

Wir informieren über alle Sportangebote für die Krebsnachsorge in Berlin.

Entspannungs- und Gesundheits- training bei Krebs- erkrankung

Entspannung ist eine wesentliche Voraussetzung für Regeneration und Selbstheilung.

Können auch Sie bei Sorgen nicht abschalten? Wünschen Sie sich, in jeder Situation leicht und tief entspannen zu können?

Diese Fähigkeit erlernen Sie im Entspannungstraining. Bedürfnisse von Menschen mit Krebserkrankungen werden dabei speziell berücksichtigt.

Nehmen Sie diese Unterstützung an! Die Teilnahmegebühr kann teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Ein erster Schritt zu wohliger Entspannung ist der Besuch einer unserer Informationsvorträge.

Mit dem Entspannungstraining haben Sie eine gute Grundlage für das mentale Gesundheitstraining, das auf dem Ansatz von Simonton, dem Bochumer und dem Hildesheimer Gesundheitstraining aufbaut. Klinische Tests haben die nachhaltige Wirkung bestätigt.

Das Leben fällt um so leichter, je mehr Sie zu sich selber finden. Ihre Lebensenergie steht dann voll für Ihre Gesundheit zur Verfügung.

Termine und weitere Information:
Telefon: 030 / 61 204 204
www.onkocoach.de
Siegmond Josten

Psychosoziale Unterstützung sowie arbeits- und sozialrechtliche Beratung nach Terminabsprache.