

Sportangebot für onkologische Patienten



Sport hat in der Krebsnachsorge einen festen Stellenwert. Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst und so Ihre Heilungschancen verbessert.

Mein Credo lautet: Es gibt für jeden Menschen den passenden Sport! Deshalb biete ich verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Mein Ziel ist es, für jeden Interessierten den richtigen Sport, die optimale Bewegungstherapie zu finden und so den Einstieg in ein gezieltes Körpertraining zu unterstützen. Lassen Sie uns gemeinsam den Sport (wieder) für sich entdecken.

Kontakt: Laura Sandow, Physiotherapeutin, Tel. 0365 / 828 2175, laura.sandow@srh.de

Kurse am Dienstag*

08.15 – 09.15 Uhr	Fit in den Tag
09.30 – 10.00 Uhr	Rehasport
10.15 – 10.45 Uhr	Pilates
11.00 – 11.30 Uhr	Beckenboden (Männer)
11.45 – 12.15 Uhr	Beckenboden (Männer)
14.30 – 15.00 Uhr	Sport für Frauen
15.15 – 15.45 Uhr	Gerätetraining/Fitness
16.00 – 16.30 Uhr	Aerobic

Kurse am Freitag*

08.00 – 08.30 Uhr	Rehasport
08.45 – 09.15 Uhr	Aerobic
09.30 – 10.00 Uhr	Gymnastik
10.15 – 10.45 Uhr	Pilates
13.30 – 14.00 Uhr	Dehngymnastik
14.15 – 14.45 Uhr	Sport für Frauen
15.00 – 15.30 Uhr	Aerobic
15.45 – 16.15 Uhr	Pilates

Alle Kurse finden in den **Sporträumen der Tagesklinik (Psychiatrie, Hautklinik) im Haus Simmel, Ebene 0**, statt und sind ein Angebot der Psychosozialen Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige.
* Pro Kurseinheit fällt eine Teilnahmegebühr von 2,00€ an.