



SPORT IN DER (BRUST-) KREBSNACHSORGE

NEUE GRUPPE IM VEREINSSPORTZENTRUM

Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge ermöglicht in der Gruppe, durch gezielte Bewegung und effektive Übungen, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die spezielle Form des Trainings umfasst Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen, Ausdauerschulung sowie leichte Kräftigungs- und entspannende Übungselemente. Das Training wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus und hilft Nebenwirkungen der Therapie, wie bspw. Polyneuropathien und Fatigue zu reduzieren. Der gegenseitige Austausch und die Gemeinschaft der Gruppe ermöglichen mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung.

- Termin:** Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
- Ort:** VSZ1, Vereinssportzentrum
Fraunhoferstraße 21, 61118 Bad Vilbel
- Leitung:** Michael Lindner
- Voranmeldung:** info@fun-ball-dortelweil.de; 06101-989393

**Fortlaufendes Angebot für Vereinsmitglieder mit onkologischer
Erkrankung oder mit Rehasport-Verordnung
Der Einstieg ist jeder Zeit möglich.**

Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle:

Mo. + Mi.: 09.00 - 12.00 Uhr

Tel.: 06101-98 93 93

Di.: + Do.: 17.30 - 19.30 Uhr

E-mail: kurse@fun-ball-dortelweil.de

Bankverbindung: IBAN: DE75 5185 0079 0106 0084 69; BIC: HELADEF1FRI