

Frauengruppe "Bewegung gegen Krebs"

Bewegung ist besser als Schonung.

Krebspatienten werden vielfach zu körperlicher Untätigkeit angehalten.

Doch **jetzt** fordern Ärzte eine Mobilmachung der betroffenen Menschen weil Studien zeigen: Moderate Bewegung hellt das Gemüt auf, stärkt die körpereigene Krebsabwehr - und kann sogar das Leben verlängern.



Unsere Gruppe wird von qualifizierten Übungsleiterinnen im Bereich Reha und Brustkrebsnachsorge geleitet.

Was erwartet Sie?

- Herz- Kreislauftraining
- Gymnastik speziell zur Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur
- Leichtes Ausdauertraining
- Förderung des Lymphabflusses
- leichte Bewegungsabläufe
- Koordinationstraining
- Dehnung und Erhaltung der Beweglichkeit
- Entspannungstechniken
- Gesprächsrunde
- Erfahrungsaustausch



Was Sie sonst noch wissen sollten:

Anmeldung:

- Verordnung über das Formular "Reha-Sport" durch Ihren behandelnden Arzt
- Antrag an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung
- Genehmigten Antrag zur Verwaltung des GGL bringen. Bei Vereinsmitgliedschaft zusätzlich die Beitrittserklärung und Lastschriftenerteilung zum GGL ausfüllen.

Sport bei Brustkrebs wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten verordnet

Mitgliedsbeitrag GGL:

- Monatlich 5,- € bei gültiger Kostenübernahme von der Krankenkasse
- Monatlich 12,50 € als Selbstzahler.

Ort und Zeit:

Aktuelle Zeiten finden Sie unter www.gala-lampertheim.de oder Verwaltung GGL Telefon 90 95 20 8

**Physio Aktiv
Milon Zirkel
Gaußstr. 25
68623 Lampertheim**

Der Einstieg ist jederzeit möglich