

Bewegungstherapie und Sport mit Brustkrebspatientinnen

Bewegungstraining hat inzwischen einen festen Stellenwert im Hinblick auf Prävention und Rehabilitation verschiedener Erkrankungen. Auch bei Brustkrebs ist die positive Wirkung von Bewegung sowohl bei der Verträglichkeit der medikamentösen Therapien als auch beim Krankheitsverlauf gesichert. So kann eine regelmäßige, sportliche Betätigung das Risiko für Rückfälle deutlich verringern.

Bewegungstherapie und Sport werden heute anerkanntermaßen zu den ergänzenden und unterstützenden Therapieformen der modernen Nachsorge gerechnet. Durch die richtigen Bewegungsangebote und Bewegungsalternativen wird ein großer Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität geleistet.

Deshalb bietet das Mammazentrum Hamburg am Krankenhaus Jerusalem in Kooperation mit *Der Club an der Alster* als Weiterführung der postoperativen Physiotherapie eine

Sporttherapie

mit folgender Zielsetzung an:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Spaß und Freude an der Bewegung
- Verbesserung der vorhandenen Funktionseinschränkungen
- Psychosoziale Unterstützung
- Verbesserte Körperwahrnehmung

Erreicht werden soll dies unter anderem durch Koordinationstraining, Ausdauertraining, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Es sind keine sportlichen Vorkenntnisse notwendig.

Termin Dienstags, 13:00 – 14:00 Uhr

Ort Der Club an der Alster, Gymnastikraum, Hallerstraße 91, 20149 Hamburg
Eingang Hallerstraße 89, am Törchen links bitte klingeln.
Bitte Handtuch mitbringen!

Trainerin Frau Kirsten Scholz

Kosten Übernimmt die Stiftung Mammazentrum Hamburg

Anmeldung Bei unseren Breast Care Nurses

Frau Sabine Scheefe Telefon 040 / 44 190-535

Frau Hedda Leu Telefon 040 / 44 190-680

oder in der Onkologie Telefon 040 / 44 190-532

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Bewegungstherapie und Sport mit Brustkrebspatientinnen – Anfahrt:

