

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
- Verminderung 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. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

<i>Teilnahme</i>	Frauen in der postoperativen Phase, während der Chemotherapie oder in der Rekonvaleszenz
<i>Zeitraum</i>	Bis zu neun Monaten nach OP
<i>Termin</i>	Dienstags, 13:00 – 14:00 Uhr <i>Der Kurs findet nicht statt an Feiertagen, während des Tennisturniers am Rotherbaum und bei Urlaub/Krankheit der Trainerin.</i>
<i>Ort</i>	Der Club an der Alster, Gymnastikraum, Hallerstraße 91, 20149 Hamburg Eingang Hallerstraße 89, am Tor links bitte bei "Sekretariat" klingeln. <i>Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen! Es besteht keine Duschmöglichkeit.</i>
<i>Trainerin</i>	Frau Kirsten Scholz
<i>Kosten</i>	Übernimmt die Stiftung Mammazentrum Hamburg für neun Monate. Danach ist eine weitere Teilnahme bei einer Spende von 45 Euro pro Quartal möglich. <i>Über zusätzliche Spenden zugunsten dieses Projekts freuen wir uns sehr.</i>
<i>Rückfragen</i>	Unsere Stiftungs Koordinatorin, Frau Rena Aman, hilft Ihnen gerne weiter: Tel. 040 / 44 190-517 oder office@stiftung-mammazentrum-hamburg.de

Bewegungstherapie und Sport mit Brustkrebspatientinnen – Anfahrt:

