



SPORTTHERAPIE FÜR 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 die Stiftung Mammazentrum Hamburg in Kooperation mit *Der Club an der Alster* als Weiterführung der Physiotherapie eine Sporttherapie an.

ZIELE DER SPORTTHERAPIE:

- 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!

TEILNAHME	Frauen in der prä- und postoperativen Phase, während der Chemotherapie oder in der Rekonvaleszenz
ZEITRAUM	Bis zu neun Monaten nach OP
TERMIN	Dienstags von 11:30–12:30 Uhr und 12:30–13:30 Uhr sowie mittwochs von 12–13 Uhr. Der Kurs findet nicht statt an Feiertagen, während des Tennisturniers am Rotherbaum und bei Urlaub/Krankheit der Trainerin.
ORT	Der Club an der Alster, Hockeyhalle, Hallerstraße 91, 20149 Hamburg Eingang Hallerstraße 89, am Tor links bitte bei „Der Club an der Alster“ klingeln. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen! Es besteht keine Duschmöglichkeit.
TRAINERINNEN	Nicole Heintke, Olivia Petzold
KOSTEN	Übernimmt die Stiftung Mammazentrum Hamburg für neun Monate. Über Spenden zugunsten dieses Projekts freuen wir uns sehr.
RÜCKFRAGEN	Über unsere BCN Frau Leu unter Tel. 040 / 44 190-680, BCN Frau Lübbersmeyer unter Tel. 040 / 44 190-535 oder Hannah Sauer unter Tel. 040 / 44 190-679 oder per Email an office@stiftung-mammazentrum.de

WIR FREUEN UNS AUF SIE.



SPORTTHERAPIE FÜR BRUSTKREBSPATIENTINNEN

