

WER ?

Eingeladen sind alle betroffenen Frauen, egal welchen Alters

WIE BEKOMME ICH EIN REHASPORTREZEPT?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ärztin über Ihren Teilnahmewunsch an einer Rehasportgruppe. Sie erhalten eine Rehasport Verordnung, welche der Verein mit Ihrer Krankenkasse direkt abrechnet.

EINE ANMELDUNG ÜBER DIE TSB-GESCHÄFTSSTELLE IST ERFORDERLICH

SIE HABEN FRAGEN ?

Anja Matzenmüller
TSB Geschäftsstelle
Brühlstr. 31
88212 Ravensburg

anja.matzenmueller@tsb-ravensburg.de

LEITERINNEN DER REHASPORTGRUPPE

- Ulrike Hänssler

DIE GRUPPEN FINDEN STATT:

- Donnerstag:
09:10 - 10:10 Uhr

TSB-Judohalle,
Brühlstr. 31
88212 Ravensburg

KOOPERATIONSPARTNER:

Oberschwabenklinik Ravensburg
Onkologie / Brustkrebszentrum
Prof. Dr. Günther J. Wiedemann
Elisabethenstr. 15
88212 Ravensburg

Schwerpunktpraxis für
Tumorthherapie
Dr. Chr. Nonnenbroich
PD Dr. Thomas Decker
Ärztehaus Oberschwabenklinik
Elisabethenstr.19
88212 Ravensburg



Rehasport Sport nach Krebs

IDEALER SPORT FÜR
PATIENTINNEN MIT
BRUSTKREBS
ERKRANKUNGEN



SPORT NACH KREBS

- wird unter fachlicher Leitung angeboten
- ist gesundheitsfördernd
- steigert die Fitness
- belstet Knochen und Gelenke kaum
- ist geeignet für alle Altersgruppen, Untrainierte oder Sportunerfahrenen
- bedeutet Bewegung und Spaß in der Gemeinschaft

SPORT NACH KREBS

Ist eine sanftere, aber dennoch effektive und gesundheitsfördernde Sportstunde für Patienten, die ihre Belastbarkeit für den Alltag ohne Stress trainieren wollen.

Sport nach Krebs soll den Teilnehmern wieder Freude am eigenen Körper durch Bewegung geben.

Aufgrund von Untersuchungen bei Krebspatientinnen kann Sport nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität steigern.

Hinzu kommt die bessere Bewältigung körperlicher Beschwerden im Zusammenhang mit der Krebserkrankung, z.B. die mögliche Verbesserung der Abgeschlagenheit, Stressabbau und mögliche Stärkung des Immunsystems.

Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Entspannungstechniken sind einige Beispiele für die Übungsstunde.



Die Übungsleiter, die Sie betreuen, sind speziell auf die Probleme von Krebs ausgebildet worden.