

Kontakt Daten:

Kursleitung, Infos und Anmeldung

RTV-Geschäftsstelle

Alex Pütz
Jahnallee 20
76437 Rastatt
Tel. (07222) 59686-17
Alex.puetz@rastattertv.de
www.rastattertv.de

Übungsleiterin:
Gerlinde Schäfer,
speziell ausgebildet für den
Sport in der Krebsnachsorge
Telefon: 07229 1398



Unsere Angebote sind geprüft!

Bewegung bzw. sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität. Darüber hinaus tragen sportliche Aktivitäten entscheidend dazu bei, Risikofaktoren zu vermindern und damit Krankheiten vorzubeugen.

SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht.

Der Pluspunkt Gesundheit wird vom DTB für qualitativ hochwertige Angebote vergeben.

Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse.



Sport in der Krebs- nachsorge

Für Frauen

Gemeinsam geht es leichter!!



Sport in der Krebsnachsorge

Ziele

- Gemeinsame Aktivität in der Gruppe
- Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen
- Sporttherapie als Lebenshilfe
- Sinnvolle Ergänzung zur medizinischen und krankengymnastischen Betreuung
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft

Termine

Dienstags,
16.30 - 17.30 Uhr
Turnhalle der
Hans-Thoma-Schule
Eingang über die Röttererbergstr.,
neben der Zwölf-Apostel-Kirche

Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Bitte sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

Antrag auf Funktionstraining/
Rehabilitationssport (kostenfrei
nach Genehmigung durch die
Krankenkasse)

Selbstzahler: 10er Karte (€ 50,00)

Eine Mitgliedschaft im Verein ist
nicht notwendig.

Bewegung...

...ist integrativer Bestandteil der Krebsnachsorge. Sie haben die Möglichkeit, sich innerhalb der Gruppe mit Gleichgesinnten auszutauschen. Erleben Sie die positive Wirkung von Bewegung. Der Lymphfluss wird angeregt, die Muskulatur gestärkt und Körper und Seele entspannt.

