

Bewegung und Sport bei Krebs



Körperliche Aktivität bei Krebs

In diesem Kurs können Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Körpergefühl positiv beeinflussen und wieder Vertrauen in Ihren Körper finden. Zudem knüpfen Sie Kontakte zu Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden wie Sie.

Lassen Sie sich von der Gruppe zu mehr Bewegung animieren. Angepasste Gymnastik- und Kräftigungselemente gehören ebenso dazu wie Spiele und Entspannungsübungen.

Auch wer bisher nur wenig oder gar keinen Sport getrieben hat, findet in der Krebsportgruppe seinen Platz. Die Sportgruppe ist offen für Menschen jeden Alters, die an Krebs erkrankt sind. Dabei ist es egal, in welcher Krankheits- oder Genesungsphase jemand ist: Jeder macht, was und wie viel er/sie kann.

Treffpunkt

Donnerstagsmorgen
9.15 bis 10.15 Uhr

Kurskosten

12.00 Fr. pro Lektion

Kursort

Kursraum Rheumaliga Schaffhausen
Emmersbergstrasse 1

Kursleitung und Anmeldung

Marthi Hildebrand
052 672 61 07
marthi.hildebrand@bluewin.ch



krebsliga schaffhausen

www.krebsliga-sh.ch
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch