



ONKO MOVE – MÖGE DIE ÜBUNG GELINGEN

Gemeinsam stärker

Die Frauenkrebshilfe veranstaltet über **10 Wochen** einmal pro Woche ein Trainings- bzw. Bewegungsprogramm um Frauen mit einer Krebserkrankung zu stärken. Müdigkeit, belastende Dauertherapien, Depressionen oder auch eine überstandene Krebstherapie haben das Körpergefühl und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen deutlich reduziert.

Eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Yogaübungen soll helfen ein Einstieg oder Wiedereinstieg in einen aktiveren Lebensalltag zu finden.

Internationale wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass körperliche Aktivität bzw. Sport vor **Krebs schützt und sogar das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen** kann. Am besten erforscht sind dabei die Effekte auf Brust- und Darmkrebs.

Unser Angebot wird von einer **Ärztin** und einer **Sportwissenschaftlerin** begleitet.

Veranstaltungsort: Envita – Kneipp Hauptplatz 17/1

Veranstaltungsbeginn: Dienstag, 13. März 15:00 – 16:00

Teilnahmegebühr: 50 € -wenn alle 10 Einheiten absolviert werden, wird der Beitrag rückerstattet

Jede Teilnehmerin hat einen Joker, falls Sie verhindert ist.

Anmeldung unter: Frauenkrebshilfe: 0664/ 303 39 38 oder unter

En Vita: 0316/ 715226