

SPORT UND BEWEGUNG HELFEN BEI DER KREBSNACHSORGE

In der Rehabilitationsphase findet für die meisten Patienten ein fließender Übergang von der Physiotherapie oder Krankengymnastik zum Bewegungstraining statt. Sport und Bewegungstherapie erfüllen nach einer Krebserkrankung mehrere Funktionen:

- sie stärken die allgemeine Gesundheit,
- sie wecken neue Energien und verbessern die Lebensqualität erheblich,
- sie vermitteln Selbstbewusstsein und Zutrauen zum eigenen Körper,
- sie lehren, mit einer eventuellen Minderung der Leistungsfähigkeit umzugehen,
- sie helfen dabei, Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen spielerisch in die normalen Bewegungsabläufe zu integrieren und
- sie ermöglichen, Gleichgesinnte zu treffen.

KURSTEILNAHME

Sie können an unseren Rehasport-Kursen teilnehmen, wenn Sie über eine Rehabilitationssport-Verordnung Ihres behandelnden Arztes bzw. der Genehmigung Ihrer Krankenkasse verfügen.

Selbstzahler sind ebenfalls eingeladen. Die Teilnahme erfolgt über eine 6er-Karte.

VERANSTALTUNGSORTE

Der Nordic-Walking-Kurs findet jeden Donnerstag um 9 Uhr (in den Wintermonaten um 10 Uhr) am Gördensee in Brandenburg an der Havel statt. Auch Angehörige sind willkommen. Ihr Ansprechpartner ist:

Marietta Stranz

Telefon: 03381 / 3278719

Mobil: 0160 / 99496962

E-Mail: mariettastranz@gmx.de

Die Kurse Gymnastik, Entspannung und Ergotherapie/ Kreatives Gestalten finden in den Räumen des RSiB e.V. im Hause der Rehaklinik Vitalis Brandenburg statt.

Vitalis Brandenburg GmbH

Kirchhofstr. 3–7

1. Etage /Anmeldung in der 2. Etage

14776 Brandenburg an der Havel

Telefon: 03381 / 79919-0

E-Mail: info@vitalis-brandenburg.de



Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.



Rehasport in Brandenburg

Abt. des Rehasport Märkisches Viertel e.V.

ONKOLOGISCHER REHASPORT



Eine Kooperation von Gesund in Brandenburg an der Havel e.V., Rehasport in Brandenburg, Abt. des Rehasport Märkisches Viertel e.V., der Vitalis Brandenburg GmbH und der Initiatorin Marietta Stranz



DIE KURSE IM ÜBERBLICK

Sie haben die Möglichkeit, aus unserem Angebot individuell zu wählen:



**1 x Nordic Walking wöchentlich am
Gördensee Brandenburg an der Havel**

2 x Gymnastik wöchentlich

**1 x Gymnastik und
1 x Entspannung wöchentlich**

**1 x Ergotherapie/
Kreatives Gestalten monatlich**

Nordic Walking

„Ruhepausen in der Natur, Entspannung pur und Laufen ohne zu Schnaufen“ ist das Motto des wöchentlichen Treffs am Brandenburger Gördensee. Mit der Trainerin Marietta Stranz erlernen Sie die Grundtechnik des Nordic Walking bis zum gemeinsamen Laufen einer längeren Strecke. Wichtig sind ein langsamer Start und die allmähliche Steigerung auf ein mäßiges Dauertempo. Die Bewegung der Armmuskeln unterstützt den Lymphfluss. Für Krebspatienten birgt diese sanfte Form des Ausdauersports keine Risiken. Er ist auch während der Chemotherapie möglich und ein guter Wegbegleiter für das Leben nach der Erkrankung.

Gymnastik

Bewegung stärkt das Selbstbewusstsein. Ihre körperliche Belastbarkeit wird in unseren Gymnastik-Kursen spielerisch erweitert und langsam gesteigert. Die Übungen und Spiele kurbeln Kreislauf und Immunsystem an, so dass Sie fitter und aktiver in den Alltag gehen. Ausgewählte Mobilisationsübungen helfen Ihnen bei Verspannungen und eventuellen Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Richtig Spaß macht Gymnastik erst in der Gruppe. Hier haben Sie die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und am „Wir-Gefühl“ teilzuhaben. Jeder Kurs beginnt mit der Erwärmung des Körpers. Es folgen Übungen und Spiele zur Dehnung und Mobilität, zur Ausdauerschulung und Muskelkräftigung. Zum Abschluss können Sie sich bei Entspannungsübungen erholen.

Entspannung

Durch richtiges Entspannen stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden ein. Unser Kurs gibt Ihnen das Rüstzeug dazu.

1. Autogenes Training

Die Methode zur konzentrativen Selbstentspannung besteht aus sieben Übungen: Ruhe, Schwere, Wärme, Beruhigung des Pulses und der Atmung, Aktivierung des Sonnengeflechts und Kühle der Stirn.

2. Atementspannung

Diese Technik hilft Ihnen, durch bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen körperliche Entspannung herbeizuführen und ebnet Ihnen den Weg zu Ihrem Körper und Ihren Empfindungen.

Ergotherapie/Kreatives Gestalten

Über die Arbeit mit kreative Medien, beispielsweise dem Malen, freien Werken oder dem Umgang mit verschiedenen Stoffen wie Ton und Specksteinen, ist es Ihnen möglich, die eigenen Fähigkeiten neu zu entdecken und seelische Spannungen abzubauen. Zudem wird Ihre Wahrnehmung in allen Sinnesbereichen gefördert.