

Reha-Kurse:

Wirbelsäulengymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat

Wir bieten täglich Kurse an

Zertifiziert und DBS-geprüft

TURNVILLA
DIE SPORTIVE VILLA



Die TurnVilla Emsdetten ist die Heimat des TV Emsdetten.

Sie finden sie an der
Kolpingstraße 2,
zentral im Herzen der Stadt.

Sport in der Krebs- nachsorge



Hier trainiert
Ihre Gesundheit

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Mo. - Do. 8:30-12:00 Uhr
14:30-18:00 Uhr
Fr. 08:30-12:00 Uhr

TV EMSDETTEN 1898 e.V.

Kolpingstraße 2
48282 Emsdetten
Telefon: 02572 / 877 366-0
Fax: 02572 / 877 366-9
info@tvemsdetten.de

Sport für Frauen in der Krebsnachsorge

Sport bei Krebs

Sport unterstützt die Behandlung und Nachsorge von Krebspatienten.

Generelle körperliche Schonung während der Behandlung gilt als überholte Sichtweise.

Fachleute appellieren an Krebspatienten, während der Therapie mehr Sport zu treiben, Angehörige sollten dabei aktiv unterstützen. Auch bei dem häufig vorkommenden "Müdigkeits-Syndrom" (Fatigue) kann körperliche Aktivität eine deutliche Besserung des Zustandes bewirken.

Die **Deutsche Krebshilfe** rät sogar zu dreimal pro Woche 60 Minuten Bewegung. Ein- bis zweimal pro Woche Ausdauersport und einmal pro Woche „Gymnastik“ (Koordination, Kräftigung)



UNSER ANGEBOT

Sport für Frauen nach einer Krebserkrankung

Der Kurs besteht aus einem Mix aus moderatem Ausdauertraining, Kräftigungsgymnastik und Entspannungsübungen. Ziel des Angebotes ist es, unter Berücksichtigung der besonderen gesundheitlichen Gegebenheiten, mit Gleichgesinnten die körperliche Fitness behutsam wieder aufzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern. Der Kurs leistet dabei einen wichtigen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Stabilisierung. Die Gruppe spielt dabei eine wichtige Rolle.

Der Austausch mit anderen Personen, die ähnliche Einschränkungen haben, unterstützt den Prozess der Rehabilitation sowie dessen Sicherung.

Unser Kurs wird geleitet von Marion Schomaker.

Die Gruppe

trifft sich jeden Dienstag von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr in der TurnVilla des TV Emsdetten 1898 e.V. an der Kolpingstraße 2.

Die Gruppe ist als Rehabilitationssportgruppe anerkannt.

Wenn Sie mit oder ohne Rehabilitationssportverordnung Interesse an dem Anmgebot „Sport in der Krebsnachsorge“ haben, wenden Sie sich bitte telefonisch unter 02572 / 877 366-0 an die TVE-Geschäftsstelle. Dort erhalten Sie weitere Informationen zum Einstieg in die Gruppe.