



Krebsnachsorge

Rehabilitationssportgruppe



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

mit diesem Merkblatt möchten wir Sie über unsere von den Krankenkassen anerkannte, ambulante Krebs sportgruppe informieren.

Wer kann mitmachen?

Krebspatienten und -patientinnen, die während oder nach der Therapie auf Verordnung und Anraten ihres behandelnden Arztes etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Warum soll ich mitmachen?

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und senken Sie durch Sport und Bewegung Ihr Rückfallrisiko.

Trainingszeit und -ort:

Dienstag 18 – 19 Uhr in der Turnhalle Schliersee
Lautererstr. 8 Rgb. 83727 Schliersee

Was wird gemacht?

Wir bieten Ihnen ein individuell auf Ihre Leistungsfähigkeit abgestimmtes Training.

Dieses wird von speziell qualifizierten Übungsleiter*innen angeleitet und beinhaltet Kraft- und Ausdauer- wie auch Beweglichkeitsübungen. Sie lernen Atem- und Entspannungstechniken und es gibt auch kleine Spiele in der Gruppe.

So werden therapiebedingten Beeinträchtigungen abgemildert und der Heilungsprozess positiv beeinflusst.

Was muss ich tun, um teilnehmen zu können?

- 1) Bitte erkundigen Sie sich, nachdem Sie Rehasport verordnet bekommen haben, bei uns per E-Mail nach freien Plätzen (s. Kontakt).
- 2) Lassen Sie sich Ihre Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.
- 3) Vereinbaren Sie einen Termin für das erste Training oder eine Schnupperstunde bei uns.

Kontakt:

TSV Schliersee – Sparte Turnen

Postfach 100141, 83727 Schliersee

Ansprechpartnerin: Anna Vollenweider

Email: rehasport@tsv-schliersee-turnen.de

Web: <https://tsv-schliersee-turnen.de>