



**Die „Rücken“-Gruppe des Skip Bremen e.V. unter Anleitung von Vivien Helfers: Gesundheitstraining mit Spaß!**

## **Das Leben nach der Karzinomerkrankung!**

Jetzt ist Bewegung wichtig

**Ab Juli beginnen nun auch Gruppen zum Thema „Karzinom“**

Patienten mit einer Tumorerkrankung leiden oft unter einer stark eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit. Aktuelle Untersuchungsergebnisse belegen, dass regelmäßige sportliche Betätigung die Belastungen von Erkrankung und Therapie reduziert und damit günstige Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf haben kann. Die positive Auswirkung von regelmäßiger Bewegung auf die Gesundheit ist enorm groß. Alltagsbeschwerden werden gemindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden.

**Ab Juli bietet der Skip Bremen e.V. in seinen drei Bremer Übungsstätten neben den orthopädischen und neurologischen nun auch Gruppen zum Thema Karzinom an!**

Ziel dieser Gruppen ist der Ausgleich von körperlichen Einschränkungen. Dieser Sport bietet eine Hilfe zur Selbsthilfe und ist für alle geeignet, die sich mit ihren Beschwerden nicht abfinden, sondern ihre Situation mit gezieltem Training verbessern wollen.

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters mit Beschwerden während oder nach einer Karzinomerkrankung.

Die Gruppengymnastik wird individuell auf das Anforderungsniveau und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt.

Gesundheit und Spaß stehen im Vordergrund.

**NEU Gruppen zum Thema Karzinom**

**Gruppentermine:**

**Burglesum Mo 11.00 Uhr**

**Becketal Mi 19.00 Uhr**

**Horn Mo 11.00 Uhr**