

OnkoWalking- Krebs mag keinen Sauerstoff



ab 28.03.2018

sechsmal kostenfreies Training

(ca. 45 Minuten)

jeweils mittwochs um 14:00 Uhr

Treff: Haupteingang des Klinikums

Das Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung sowie deren Angehörige

Infos und Anmeldung im Patienten-
informationszentrum unter **03834/86-5363**



Moderater Sport ist bei Krebserkrankungen auch während der Therapie möglich und wichtig um die Nebenwirkungen zu minimieren und das Rezidivrisiko zu senken. Ausdauertraining trägt dazu bei, die Kondition zu erhalten bzw. zu verbessern. Das sportliche Ziel ist eine Teilnahme beim Citylauf am 12.05.2018, dort wollen wir gemeinsam die 5 km Walkingstrecke absolvieren. Der Spaß und das Gemeinschaftsgefühl sollen im Vordergrund stehen, der gesundheitliche Nutzen ergibt sich dann von selbst.

Wir gehen **nicht** mit Stöcken, da für das Erlernen der Technik die Zeit zu kurz ist, aber dynamischer Armeinsatz ist auch so sehr effektiv. Voraussetzung sind nur Sportschuhe, die gut sitzen, wir werden uns an jede(n) und die ihm/ihr mögliche Intensität anpassen. Begleitet wird das Projekt von Ute Stutz und Heike Hingst, beim ersten Termin wird der Sportwissenschaftler Dr. Peer Kopelmann anwesend sein, um Tipps zu geben und die richtige Technik zu vermitteln.