

# KREBSHILFE BEWEGT



Foto: shutterstock



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
BURGENLAND

Das Pilotprojekt „Krebshilfe bewegt“ lädt onkologische PatientInnen ein, ihren Körper durch bewusstes Mobilisieren, Entspannen und Kräftigen besser kennenzulernen und dadurch Ihre Lebensqualität zu fördern.

## SPORT UND BEWEGUNG BEEINFLUSSEN DIE LEBENSQUALITÄT AUF MEHREREN EBENEN:

Sie stärken einerseits die allgemeine Gesundheit und Abwehrkräfte und vermitteln andererseits wieder ein Gefühl für Zutrauen zu Ihrem Körper. Sie lehren auch, mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurecht zu kommen und neue Strategien zu erarbeiten, um zurück zu einem normalen Alltag zu gelangen.

STUDIEN ZEIGTEN, DASS REGELMÄSSIGE BEWEGUNG POSITIVE EFFEKTE BEWIRKEN.

### POSITIVE EFFEKTE AUF DEN KÖRPER:

- Bewegungsapparat und Beweglichkeit
- Herz/Kreislauf-System
- Stoffwechsel
- Allgemeine Fitness
- Gestärktes Abwehrsystem

### POSITIVE EFFEKTE AUF DIE SEELE:

- Besseres Kennenlernen und damit Annehmen des eigenen Körpers
- Anheben der Stimmung
- Selbstvertrauen fördern

„Krebshilfe bewegt“ bietet Ihnen die Möglichkeit, unter Anleitung von erfahrenen Physiotherapeutinnen, verschiedenste Bewegungsgruppen kennen zu lernen. Themen wie: Lymphödem, Wirbelsäulenschmerzen, Beckenboden, aber auch Entspannungstechniken und Körperwahrnehmungsschulungen werden, je nach Bedarf, in Kleingruppen behandelt.

Das Programm kann an Ihre speziellen Bedürfnisse angepasst werden. Um die Schwerpunkte für Herbst/Winter 2018/2019 festzulegen, gibt es einen Einführungs-Tag.

### EINFÜHRUNGS-TAG AM 12.09.2018 UM 17.30 UHR:

Im Zuge dieses ersten Kennenlernens sollen Inhalte und Themen für das Pilotprojekt „Krebshilfe bewegt“ gemeinsam mit den TeilnehmerInnen erarbeitet werden. Dazu können alle Wünsche und Ideen für diese Bewegungsgruppe miteingebracht werden.

**AB 12.09.2018 - „KREBSHILFE BEWEGT“ JEDEN MITTWOCH UM 17.30 UHR  
IM THERAPIEZENTRUM ROSALIENHOF, BAD TATZMANNSDORF**

### NÄHERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Österreichische Krebshilfe Burgenland  
Tel. 0650 525 22 99 | e-Mail: [office@krebshilfe-bgld.at](mailto:office@krebshilfe-bgld.at) | [www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at) oder  
Therapiezentrum Rosalienhof | Am Kurpark 1 | 7431 Bad Tatzmannsdorf