

Gemeinsam in Bewegung

Sport bei und nach Krebs

Bewegung tut gut – körperlich und seelisch.

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die aktuell an Krebs erkrankt sind oder eine Krebserkrankung hinter sich haben.

Dauer:
60
Minuten

Unser Angebot

Dein Wohlbefinden steht im Mittelpunkt. In einer kleinen Gruppe trainierst Du unter individueller Anleitung. Die Übungen werden an Deine persönlichen Möglichkeiten und Deine jeweilige Tagesform angepasst.

Nach 30-45 Minuten Bewegung erfolgt ein ruhiger Ausklang mit Entspannung, Begegnung und Austausch.

Das erwartet dich:

-  Freude und Wohlfühlen
-  kleine Gruppe mit persönlicher Betreuung
-  Begegnung und Austausch
-  maßgeschneidert und sicher bewegen
-  Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Du bist herzlich eingeladen!

Im Überblick

- Zielgruppe:** Menschen während oder nach einer Krebserkrankung
- Dauer:** 60 Min.
- Gruppe:** 6-10 Personen
- Intensität:** moderat und individuell
- Betreuung:** ÜL B Prävention und Gesundheit
- Häufigkeit:** jeden Sonntag

Dein Trainer



Joerg
Wissmach

ÜL B Prävention
und Gesundheit

Sport bei
Krebserkrankung



Anmeldung über
www.tsv-burgdorf-turnen.de
oder in der Geschäftsstelle

Geschäftsstelle TSV Burgdorf Turnen
Hannoversche Neustadt 15, Burgdorf
Mo 15-18 Uhr + Do 9-13 Uhr, 15-18 Uhr