

## **Expertentipp Johanna Lauer:**

### **Onkologie Gymnastik**

Ist mein Körper schon fit genug für Sport? Soll ich mich lieber schonen, um meine Gesundheit zu unterstützen, oder mich anstrengen?

Diese und andere Fragen stellen sich Krebspatienten oft. Dabei wurde inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, wie gut Sport und Bewegung während und nach einer Krebstherapie für die Personen sind.

Die positiven Aspekte machen sich im **Körper**, in der **Seele** und im **Sozialleben** bemerkbar:

- Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie können reduziert werden
- Die allgemeine Leistungsfähigkeit wird gesteigert
- Das Selbstbewusstsein wird gestärkt
- Die Lebensqualität und die Lebensfreude werden dabei gefördert
- Das Rückfallrisiko wird reduziert

#### **Inhalte der Gymnastik-Einheiten:**

- Kräftigung der Muskulatur
- Steigerung der Ausdauer
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Beweglichkeit und Mobilisation
- Entspannung und Körperwahrnehmung

Sie leiden unter einer onkologischen Erkrankung, brauchen Motivation und wollen Spaß in der Gruppe und an der Bewegung?

Dann kommen Sie zu unserer onkologischen Gymnastik!

**Freitags, 15.30-16.15 Uhr** mit Tanja

Ihre  
Johanna Lauer

