

Sport nach Krebs – Reha Sport

Zusätzliche Gruppe ab Januar 2023

Termin: freitags 11:25– 12:10

Trainerin: Doris Staudt

Rehabilitation B- Sport in der Krebsnachsorge

Rehabilitation B -Orthopädie

Erfahrung seit 10 Jahren



Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen: Bewegung und körperliche Aktivität entfalten ihre positive Wirkung nicht nur bei der Vorbeugung, sondern auch in der Behandlung und der Rehabilitation von Krebs.

Studien belegen, körperliche Aktivität senkt das Risiko an einem Rezidiv zu erkranken um 26- 40 %.

Sport nach Krebs hilft, die Muskulatur wieder aufzubauen und zu Kräften zu kommen.

Studien deuten darauf hin, dass dieser Effekt vor allem für Sport nach Brustkrebs, Sport nach Darmkrebs und Sport nach Prostatakrebs, aber auch für Sport nach Leukämie gelten kann.

Selbst, wenn Sie langsam starten müssen, kehrt in der Regel nach und nach die Leistungsfähigkeit zurück. Körperlich aktiv zu sein, trägt zu einem gesunden Body-Mass Index (BMI) bei und hilft, das Gewicht zu halten.

Sport kann die Nebenwirkungen bestimmter Behandlungen senken, darunter Erschöpfung, Empfindungsstörungen oder andere Beeinträchtigungen.

Eine Teilnahme ist mit einer Reha Verordnung ohne Zuzahlung möglich, dafür benötigen wir das Formular 56, dieses erhalten Sie vom behandelten Arzt.

Anmeldung: SV Leonberg/Eltingen, Sportwelt, Bruckenbachstr.37, Tel: 07152/ 3352821