

KURSLEITUNG & ANSPRECHPARTNER

Eleonore Spierling
Sportphilologin Sport/Biologie
Oberstudienrätin i.R.

Unkostenbeitrag:

20,- € für 10 Trainingseinheiten

Bitte melden Sie sich vor dem ersten Besuch telefonisch an:

Frau Spierling
Tel. 08562 / 26 28

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, daher weist die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. darauf hin, sich vorab ärztlich beraten zu lassen.
Bei eventuellen Schadensfällen wird keine Haftung übernommen.

Das Training wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Ausrüstung:

Bequeme Kleidung, geeignete Hallen-Turnschuhe und falls vorhanden, eine kleine Gymnastikmatte oder Decke

ADRESSE & LAGE DER HALLE

Karl-von-Closen Gymnasium
Gerner Allee 1
84307 Eggenfelden

Eingang vom Lehrerparkplatz aus:
Rechts vom Schulgebäude die Treppe hinab zum Pausenhof, diesen geradeaus überqueren zum Eingang der Turnhalle.

Die Gruppe läuft das ganze Jahr.
Der Sport entfällt aber während der Schulferien.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Informationen & Kontakt

Auskunft und weitere Informationen erhalten Sie auch über die gynäkologische Ambulanz am Kreiskrankenhaus Eggenfelden:
Tel.: 08721 / 983 -140

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Kleiner Exerzierplatz 14
94032 Passau
Tel.: 0851 / 720 19 50

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21 a,
80335 München
Tel.: 089 / 54 88 40 -0

KREBSSPORTGRUPPE EGGENFELDEN

Besser leben mit Bewegung



 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

„Körperliche Aktivität ist so wichtig wie ein Krebsmedikament.“

(Prof. Dr. Martin Halle, Lehrstuhl f. präv. und rehab. Sportmedizin der TU München)

Ein Sportangebot für Frauen in der Krebsnachsorge.

Allgemeines Ziel der Gruppe ist es, in entspannter Atmosphäre mit speziellen Übungen

- die eigenen Kräfte zu aktivieren,
- die Kondition zu verbessern,
- das Immunsystem anzuregen,
- Die Körperwahrnehmung zu stärken und damit den Genesungsprozess zu fördern.

Das Training hilft, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen und wieder Lebensfreude zu finden.

GYMNASTIK, TANZ & DEHNÜBUNGEN

Es sind keine sportlichen Vorerfahrungen notwendig. Der Schwerpunkt des Trainings wird auf das individuelle Heranführen und die Eingewöhnung von körperlicher Aktivität gelegt.

Ziele des Trainings in der Gruppe sind:

- Erhalt und Ausbau der bestehenden Leistungsfähigkeit Verbesserung der Beweglichkeit
- Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten, auch im Hinblick auf Sturzprophylaxe und Osteoporose-Prävention
- Gezielte Verbesserung von Bewegungs- und Funktionseinschränkungen durch Funktionsgymnastik (z. B. Rückenschule oder Beckenbodenübungen)

Montag von 17.00 – 17.40 Uhr
im Gymnastikraum des Karl-von-Closen Gymnasiums in Eggenfelden,
Gerner-Allee 1

QIGONG

Einfache meditative Bewegungsübungen zur Stärkung von Körper und Geist

Ziele dabei sind:

- Den Körper entspannen, den Geist zentrieren und seine Mitte finden
- Sich selbst besser wahrnehmen und auf sich achten
- Gedächtnis und Konzentration verbessern
- Mehr Gelassenheit und Lebensfreude entwickeln

Montag von 17.45 – 18.30 Uhr
Im Gymnastikraum des Karl-von-Closen Gymnasiums in Eggenfelden,
Gerner-Allee 1

Die Krebsportgruppe Eggenfelden ist der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. angeschlossen.

Wir werden in allen Fragen zur Gruppenarbeit von ihr unterstützt.