Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

TSV GESUNDHEIT

BEWEGUNG GEGEN KREBS

Aktionstag

BEWEGUNG GEGEN KREBS

SAMSTAG, 22.10.2022

11.00 - 16.00 UHR

Sportzentrum am Ochsenweg - Ochsenweg 78a, 49324 Melle - Westerhausen

"BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN"

Der TSV möchte die Deutsche Krebshilfe sowie den Partnerorganisationen in einem seiner Hauptziele unterstützen, Spaß an Sport und Bewegung zu vermitteln sowie einfache Tipps und Hilfen für die ersten Schritte zu mehr Bewegung zu geben.

PRÄVENTION

- Hauptziele in der Krebsprävention ist das Vermitteln und Durchführen eines gesunden Lebensstils
-Experten schätzen, dass rund 40 % aller Krebserkrankungen durch einen entsprechenden Lebensstil vermieden werden können
- Durch gut ausgebildete Übungsleiter/innen im Bereich Sport als auch Ernährung wollen wir Sie bei diesem Weg gerne unterstützen

REHABILITATION

- Eine gesunde und aktive Lebensweise hilft Ihnen sowohl bei bevorstehenden als auch nach entsprechenden Therapien zum Beispiel durch ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und frische Luft.
- Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen, z.B. das Fatigue Syndrom, Stärkung des Herz - Kreislauf Systems oder Stärkung des Muskelapparates
- Das Programm informiert Betroffene während und nach der Krebstherapie über aktuelle wissenschaftliche Empfehlungen.
- Rehasport als Leistung der Krankenkassen

QUELLE
HTTPS://WWW.KREBSHILFE.DE/

Es ist sehr wichtig, dass Sie auch nach dem Rehabilitationssport in Bewegung bleiben. Wir, als TSV Westerhausen-Föckinghausen e.V. bieten vielfältige Möglichkeiten im Breiten- und Gesundheitssport, denn nicht immer sind spezielle Bewegungsangebote, die sich nur an Krebspatientinnen und -patienten richten, notwendig.

Bei Intresse oder Fragen zu dem Angebot melden Sie sich gerne!

weitere Infos und auch das Programm unseres Aktionstages finden Sie auf unserer Homepage: www.tsvwesterhausen.de

oder einfach den QR-Code scannen!

TSV GESUNDHEIT

Ansprechpartnerin

Philin Schiermeyer - philin.schiermeyer@tsv-westerhausen.de

Bei einem dauerhaften Sportangebot ist eine Voranmeldung online über unsere Homepage www.tsv-westerhausen.de unter "Kursanmeldung" oder über unsere Geschäftsstelle , Tel.: 05422 / 928839; info@tsv-westerhausen.de notwendig