# SPORT NACH KREBS

Rehasport beim TV Eppingen

TV E TURNVEREIN EPPINGEN



*Zurück ins Leben.*
Schritt für Schritt.
Gemeinsam.

Eine Krebserkrankung kann Körper und Psyche nachhaltig belasten. Gezielte Bewegung kann helfen, wieder Kraft und Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen und die Lebensqualität zu verbessern.

*Bewegung stärkt Körper und Zuversicht.*

## WAS KANN BEWEGUNG BEWIRKEN?

**Regelmäßiges, angepasstes Training kann:**

- Fatigue und Erschöpfung lindern
- Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern
- das körperliche und seelische Wohlbefinden stärken
- die Lebensqualität steigern

Bei einigen Krebsarten gibt es Hinweise auf einen positiven Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung und dem Überleben.

Sport ersetzt keine Krebsbehandlung – er kann aber ein wichtiger Teil der Krebsnachsorge sein.

## UNSER REHASPORT

Ärztlich begleitet

Durchgeführt von **zertifizierten Trainerinnen**

Das Training wird individuell an Ihre Belastbarkeit angepasst. Im Mittelpunkt stehen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung – ohne Leistungsdruck und in einer unterstützenden Gemeinschaft.

*Ihr Körper hat viel geleistet. Jetzt darf er wieder stärker werden.*

**WANN?**
Mittwochs
um 15.30 Uhr

**WO?**
Turnerheim,
Waldstraße 109,
75031 Eppingen

**ANSPRECHPARTNERIN**
**Tanja Probst**
über die Geschäftsstelle
des TV Eppingen

Die Teilnahme ist mit ärztlicher Rehasport-Verordnung möglich.