

# AKTIV IN DER KREBSSPORTGRUPPE

*DJK Donaueschingen 1923 e.V.*



# JA!

*... Sport nach Krebs tut mir gut.*

... weil Herz-Kreislauftraining das Immunsystem nachweislich verbessert und auch möglicherweise das Wiedererkrankungsrisiko senkt.

... weil sich Entspannungstechniken positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

... weil regelmäßige Bewegung die Lebensqualität steigert.

... weil das gefürchtete Erschöpfungssyndrom (Fatigue) weniger ausgeprägt ist.

... weil Sport das Körpergefühl stärkt.

... weil das Rehabilitationssportangebot auf die besonderen Bedürfnisse, welche Patient mit Krebserkrankungen haben können, angepasst ist.

... weil Sport neue soziale Kontakte, welche in einer Sportgruppe entstehen können, fördert.

... weil das Wichtigste von allem, die Freude und der Spaß an der Bewegung ist.





Liebe Betroffene, lieber Betroffener,

Sie sehen, es gibt viele gute Gründe für Sport nach Krebs.

Sport nach Krebs richtet sich an alle, welche einmal an Krebs erkrankt sind. Aber auch an alle, die gerade betroffen sind, eine Therapie durchlaufen oder abgeschlossen haben. Sie alle sind herzlich eingeladen.

Möchten Sie sich gerne in der Gruppe mit Spaß und Freude bewegen, oder auch verschiedene Entspannungstechniken kennen lernen?

Dann schnuppern Sie doch einmal ganz unverbindliche in unsere Trainingsgruppe hinein. Unsere Übungsleiterin für die Krebsportgruppe Angelika Bolkart freut sich auf Sie.

# AKTIV SEIN!

**Do: 18.30–19.30 Uhr**

Gymnastikhalle der Rehaklinik Sonnhalde  
Am Schellenberg 1  
78166 Donaueschingen

Kontakt  
Angelika Bolkart  
Telefon 0771 4710 oder  
0172 7284320

**DJK DONAUESCHINGEN 1923 e.V.**  
Schulweg 11 | 78166 Donaueschingen



**[WWW.DJK-DONAUESCHINGEN.DE](http://WWW.DJK-DONAUESCHINGEN.DE)**