



Lebensfreude,
Selbstständigkeit und
Selbstvertrauen durch positive
sportliche Erfahrungen gewinnen.

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





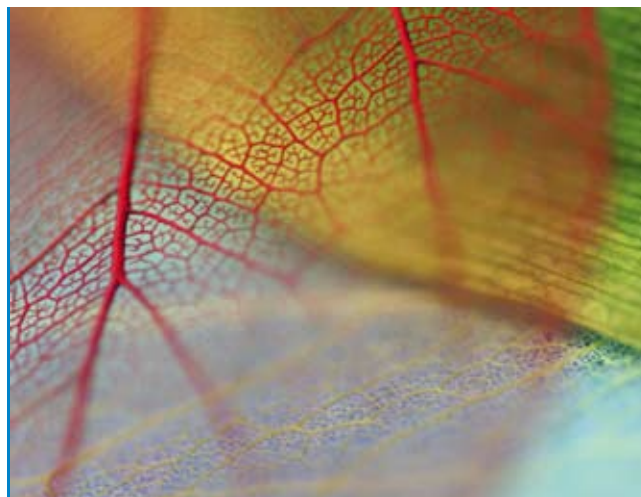
Sportgruppe Krebsnachsorge

Warum nach der kräftezehrenden Tumorthherapie Sport treiben? Die Antwort ist klar und einfach: um Körper und Geist zu stärken. Die Ressourcen sind zwar geschwächt, aber vorhanden, und wollen genutzt werden.

Ziel des Kurses ist es, noch vorhandene Funktionseinschränkungen und die allgemeine Fitness zu verbessern, die Fatigue zu reduzieren und die Freude an der Bewegung zurückzufinden. Trainiert wird gemeinsam in der Gruppe, dabei wird gleichzeitig auf jede Person individuell eingegangen.

Für

Personen jeden Alters, die ihre Therapiephase abgeschlossen haben und sich in der Rehabilitation befinden.



Programm, Didaktik & Methodik

Die Schwerpunkte des Kurses sind

- die Verbesserung der Ausdauer
- die Stärkung der Muskulatur
- das Üben der Koordination
- die Optimierung der Beweglichkeit
- die Atmung
- die Entspannung

Hierzu werden als Trainingsmittel Ausdauergeräte (Fahrradergometer, Geh-/Laufband, Crosstrainer und Ruderergometer), kleine Geräte (elastische Bänder, Gymnastikbälle, Therapiekreisel u.ä.) und das eigene Körpergewicht eingesetzt. Das Übungsprogramm besteht aus Einzel-, Partner- und Gruppenübungen und ist so zusammengestellt, dass Sie auch selbstständig zuhause üben können.



Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten,
Einstieg jederzeit möglich.
Montags, 10:00- 11:00 Uhr außer Schulferien

Sprache

Luxemburgisch (Deutsch, Französisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.
Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Leitung

Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport

Preis

6 Kurse für 110 € oder 12 Kurse für 195€
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet