



## Gerätetraining trotz Krebs

Nach einer Erkrankung hieß es für lange Zeit: sich schonen. Von körperlicher Aktivität wurde abgeraten. Und so ist es bis heute noch in den Köpfen vieler Frauen verankert.

Heute gilt dagegen als gesichert, dass Sport und körperliche Bewegung - gerade auch bei Krebserkrankungen - nicht nur die Rehabilitation fördert, sondern auch der Prävention dient. Dies gilt für Ausdauersportarten wie Laufen, Walken oder Schwimmen ebenso, wie für Gerätetraining.



**Also: Wer regelmäßig trainiert, tut sich selbst Gutes. Fünf Stunden Sport pro Woche senkt das Rezidivrisiko um 30%.**

Sie haben noch Bedenken? Sie fürchten einen negativen Einfluss auf Ihre Narbe oder einen Lymphstau? Doch: Narbengewebe bleibt elastischer, wenn es gedehnt und durchblutet wird. Außerdem ist Gymnastik neben Massagen und Wicklungen die dritte Säule der klassischen Lymphdrainage. Wichtig ist, herauszufinden, welche Dosierung gut tut und wie weit Sie selbst gehen können.

Die Rehatherapeuten des Sport- und Gesundheitszentrums im Gesundheitsparks stehen Ihnen hier zur Seite. Darüber hinaus sollten Sie vor Beginn des Trainings Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen oder den Ärzten der Klinik für Senologie halten. Geben die Ärzte grünes Licht, dann heißt es:

**Nach einer Zeit, in der vieles fremdbestimmt war, haben Sie es in der Hand, Ihre Gesundheit zu fördern.**

Als unser Kooperationspartner bietet das Sport- und Gesundheitszentrum im Gesundheitspark Ihnen dieses Gerätetraining zu einer Monatsgebühr von 25 € statt 44 € an - ohne Jahresvertrag, sondern mit einer monatlich Kündigungsmöglichkeit. Außerdem entfallen für Sie die einmalige Gebühren für das Starterpaket in Höhe von 43 €. Diese Sonderkonditionen gelten für jede Patientinnen des Brustzentrums Ruhrgebiet jeweils für ein Jahr.

### Anmeldung und Veranstaltungsort

Sport- und Gesundheitszentrum Nienhausen  
Feldmarkstr. 201, 45883 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 4024 403 130  
Fax.: 0209 4024 403 131  
info@sgz-nienhausen.de  
www.sgz-nienhausen.de  
www.nienhausen.de



Gesundheitspark  
Nienhausen

Sollten Sie an weiteren Kursen des Sport- und Gesundheitszentrums im Gesundheitspark Nienhausen interessiert sein, dann sprechen Sie uns als Brustkrebspatientin bitte wegen möglicher Sonderkonditionen an.