

Unsere Trainerin:

BIRGIT SCHMITT

ausgebildete Fitnesstrainerin,
Drums Alive Instructor, Klangspezialistin,
u. v. m.

Ansprechpartnerin zum Thema
Bewegung und Krebs

Tel: 09265 / 5934

Email: schmitt.frido.birgit@freenet.de



*H*armonie & *B*alance

**Unser Kursangebot
nur für Betroffene**

*Gemeinsam setzen
Krebs e.V.*



Wer regelmäßig Sport treibt, beugt einer Krebserkrankung vor.

Es ist erwiesen, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30 Prozent reduzieren können. Wenn dennoch Krebs auftritt, haben Patienten, die vor ihrer Erkrankung regelmäßig Sport getrieben haben, nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko.

Aber auch bislang eher inaktive Patienten können noch von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung.

Wofür Sie sich auch entscheiden, wichtig ist: Es muss Ihnen Spaß machen! Sport und Bewegung holen Sie aus dem Teufelskreis von Krankheit, Depression und Vereinsamung.



Für alle Betroffenen bieten wir die Möglichkeit mit sanfter Kraft zur inneren Mitte zu finden!

Inhalt:

- Klangarbeit
- Tiefenentspannung
- Energiearbeit
- Sanftes Muskeltraining

Jeden MITTWOCH
16:00 - 16:40 Uhr

in der Turnhalle der RS 1
Gabelsbergerstraße 4,
in Kronach