

Was müssen Sie tun?

1. Arztbesuch

Sie gehen zu Ihrem behandelnden Arzt. Wenn dieser eine sportliche Betätigung befürworten kann, füllt er das Formular „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ (Muster 56) aus und verordnet Ihnen 50 Übungseinheiten in 18 Monaten. Der Arzt unterliegt hierfür keiner Beschränkung oder Budgetierung wie z.B. bei Krankengymnastik.

2. Kontakt Krankenkasse

Sie senden die Verordnung zu Ihrer Krankenkasse mit der Bitte um Genehmigung auf der Rückseite.

3. Beratung

Sie vereinbaren mit uns einen Termin für ein Erstgespräch, in dem wir mit Ihnen besprechen wie wir Ihnen helfen können nach Ihrer Erkrankung in ein „bewegtes“ Leben zurück zu finden. Bringen Sie bitte hierzu die genehmigte Verordnung mit!

4. Los geht's

In einer kleinen Gruppe (bis 15 Teilnehmer) werden wir mit viel Spaß Ihre Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessern.

Bis dahin - eine gute Zeit !



**Turnverein Eintracht 1880
Gau-Algesheim e.V.**
Herrbornstraße 19
55435 Gau-Algesheim

Ansprechpartner Rehasport:

Heike Mannchen

B-Lizenz Sport in der Rehabilitation nach Krebs
C-Lizenz Fitness und Gesundheitssport
Zertifikat DTB-Kursleiter
Walking/Nordic Walking

Telefon: 01 75 - 1 04 41 40

mannchen@gmx.net



„Fitte Krieger“

Rehasport in der Krebsnachsorge



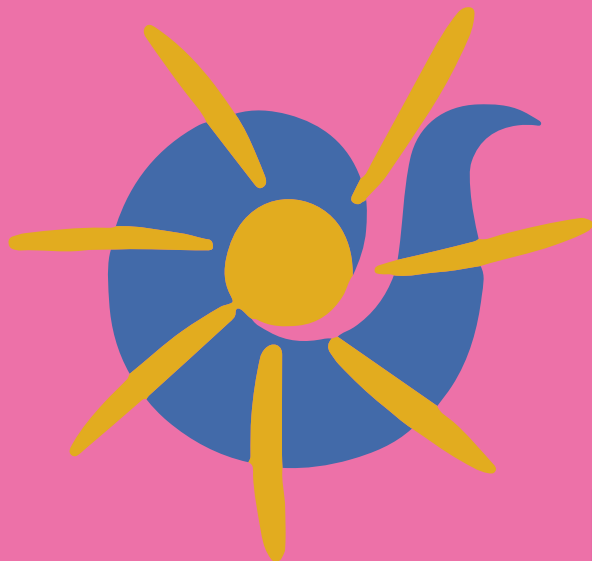
© Carolyn Mannchen

*Bewegung, Spiel und Sport
nach Krebs*

In einer geleiteten Gruppe
das körperliche, seelische und soziale
Gleichgewicht (wieder-) finden

Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge.

Brustkrebs ist heute die häufigste Krebserkrankung bei Frauen die Zahl der Neuerkrankungen liegt momentan bei ca. 75.000 (steigende Tendenz) die jährlich registriert werden. Nach der Diagnose und vor allem nach der Behandlung beginnt die Rückkehr in den Alltag. Vielfältige Herausforderungen entstehen, die zu überwinden sind: Frauen müssen sich mit Bewegungseinschränkungen beschäftigen, sie spüren Angst und Unsicherheit, dem eigenen Körper und der weiteren Genesung gegenüber, es entsteht ein Bedürfnis nach Informationen sowie Austausch mit Anderen.



Die Rehasportgruppe „Fitte Krieger“

trifft sich einmal wöchentlich
donnerstags um 16.30 Uhr
in der Turnhalle des
TV Eintracht 1880 Gau-Algesheim
Appenheimer Straße 5
55435 Gau-Algesheim

Trainingsraum „unter‘m Dach“
(Eingang hinter der Halle)



Vorgespräch mit der Übungsleiterin erforderlich !

Mitbringen zum Vorgespräch :
Genehmigte Verordnung

Mitbringen zur Sportstunde:
Sportkleidung, Indoor-Sportschuhe, warme
Socken, evtl. Decke und Trinken

Was bewirken Sport und Bewegung in der Krebsnachsorge?

Durch eine verbesserte körperliche Fitness lässt sich der Alltag leichter bewältigen. Das Vertrauen in den eigenen Körper steigt, Bewegung stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Mit „Bewegung, Spiel und Sport“
können erkrankte Menschen:

- ✓ aktiv zu Ihrer Genesung beitragen
- ✓ beeinträchtigte Muskeln trainieren, ohne sich zu überfordern
- ✓ die Beweglichkeit gerade im Arm-/Schulterbereich verbessern
- ✓ den Körper neu wahrnehmen
- ✓ dem Müdigkeitssyndrom „Fatigue“ entgegenwirken
- ✓ Kontakte knüpfen und die Gemeinschaft der Gruppe erleben
- ✓ immer in Bewegung bleiben, Spaß und Lebensfreude empfinden