

# **Bewegungsprogramm Brustkrebs**

## **Bewegungsprogramm Brustkrebs**

### **„Sport und Bewegung - Aktiv bei Brustkrebs“**

Nach der Diagnose Brustkrebs geben viele Patientinnen ihren aktiven Lebensstil auf - die einen sind mutlos, die anderen wollen sich schonen. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass regelmäßige Bewegung, auch während einer Brustkrebsbehandlung - das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern kann:

- Körperliche und psychische Belastungen werden besser bewältigt.
- Die Rückfallquote liegt deutlich niedriger.

Mit unserem Kursangebot erhalten Sie ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Bewegungsprogramm, unter anderem mit Nordic Walking, Kräftigungs- und Dehnübungen oder progressiver Muskelentspannung. Eine speziell ausgebildete Therapeutin leitet den Kurs.

Die Kosten für den Kurs betragen 95,- Euro (Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich)  
Für DAK-Versicherte: Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 10 Trainingseinheiten) erstattet die DAK die Kursgebühren. Der Eigenanteil beträgt nur 10,- Euro.

Kursbeginn nach Absprache, 12 Trainingseinheiten à 60 Minuten.

Der Kurs findet in der Physiotherapie im Untergeschoss des Krankenhauses Mittweida statt.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen gern Frau Katrin Kramer von der Physiotherapie im Krankenhaus Mittweida: Tel.: +49 3727 99 1470 [+49 3727 99 1470](tel:+493727991470).

**Hier können Sie sich auch gleich für den nächsten Kurs anmelden oder vormerken lassen.**