

# BEWEGUNG MIT KREBS



**Hier erhalten Sie das Rezept für Krankengymnastik am Gerät:**

## **Universitätsklinikum Mannheim**

Interdisziplinäres Tumorzentrum Mannheim (ITM)

Haus 3, Ebene 2

Theodor-Kutzer-Ufer 1-3 / 68167 Mannheim

Tel: 0621 383 – 42 19

Fax: 0621 383 – 19 75

E-Mail: itm@umm.de

[www.umm.de/itm](http://www.umm.de/itm)

## **Weitere Informationen und Anmeldung zur Therapie:**

DC Therapie

Haus 36, Ebene 1

Theodor-Kutzer-Ufer 1-3 / 68167 Mannheim

Tel: 0621 383 – 48 41

Fax: 0621 383 – 45 11

E-Mail: [therapiezentrum@umm.de](mailto:therapiezentrum@umm.de)

[www.umm.de/physio](http://www.umm.de/physio)



# Bewegung mit Krebs

## „Sie haben Krebs.“

Dieser Satz verändert schlagartig das ganze Leben, löst Unsicherheit und Ängste aus: Angst vor der Behandlung und möglichen Nebenwirkungen, Angst um die Familie.

Bei den meisten Menschen macht sich Antriebsarmut und Niedergeschlagenheit breit. Wer denkt in dieser Situation an Bewegung und Sport?

Dabei belegen immer mehr wissenschaftliche Studien:

## **Bewegung und Sport helfen!**



Sport alleine kann den Krebs zwar nicht besiegen – aber er hilft, sich selbst zu finden und weiter aktiv am Leben teilzuhaben.

Der durch die Erkrankung und Therapie geschwächte Körper erhält dank gezielter Bewegung und Sport wieder Kraft und Energie.



Erleben Sie gemeinsam in der Gruppe mit anderen Betroffenen die positive Wirkung von Bewegung und Sport!

Erfahren Sie, wie Sie sich dosiert körperlich belasten können und welcher Sport für Sie geeignet ist. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ausdauer und stärken Sie Ihre Lungenfunktion.

**Die Kurse finden statt  
montags und donnerstags  
jeweils von 10 bis 11 Uhr.**