

Abteilung "Sport nach Krebs"

Die Krebsportgruppe wurde auf Initiative von Ursula Reimann zum Januar 2017 ins Leben gerufen. Sie ist damit die jüngste Abteilung im Verein. In der Sportgruppe wird Rehasport bei/nach Krebserkrankungen durchgeführt. Nach einer Krebserkrankung ist es besonders wichtig, das Immunsystem zu stärken; dabei spielt der Sport eine wesentliche Rolle.

Wissenschaftlich ist längst belegt, dass richtige Bewegung sich gleichermaßen positiv auf körperliche Fitness und seelisches Befinden auswirkt, beispielsweise während einer Chemotherapie. In der Reha-Gruppe werden von unserer Übungsleiterin Ursula Reimann unter anderem Kräftigungstraining, Gymnastik, leichtes Ausdauertraining und Entspannungsübungen angeboten. Jeder bestimmt seine eigenen Grenzen um sich zu fordern, aber nicht zu überfordern.

Mit Spaß und Freude üben wir in unserer bunt gemischten Gruppe mit unterschiedlichen Möglichkeiten. Wie auch in den anderen Gruppen ist der soziale Aspekt entscheidend. Zeit für Kommunikation vor und nach der Stunde werden wir auf jeden Fall haben. Auch das ist nämlich wichtig für das Wohlbefinden. Es dürfen sich Teilnehmer, die eine Krebserkrankung der Brust, des Darmes, der Prostata oder der Haut hatten bzw. haben angesprochen fühlen.

Ansprechpartner

Ursula Reimann

Tel.: [0172-8423697](tel:0172-8423697)

E-Mail: fitandfun@reimann2.de

Siegfried Keller

Tel.: [07531-942505](tel:07531-942505)

E-Mail: erster-vorsitzender@bsg-konstanz.de

Trainingszeiten

Wo: Mehrzweckhalle (Zweifelhalle) Wollmatingen, Schwaketenstraße, Konstanz

Wann: Jeden Mittwoch von 16:00 Uhr bis 17:00, ausgenommen Feiertage und Ferien