



# BRSV

Behinderten- und  
Rehabilitations-  
Sportverein  
Gunzenhausen e. V.

## Rehabilitationsgruppe für Menschen nach onkologischen Erkrankungen (Krebs)



Glaube und Hoffnung!

Für viele Betroffene bedeutet die Diagnose Krebs, dass sich ihr Leben zumindest vorübergehend grundlegend ändert.

Alltagsgewohnheiten, wie z. B. Sport, können oft nicht mehr in der gewohnten Weise ausgeübt werden.

Bewegung in der Gruppe ist ein wichtiges Element zur psychischen und physischen Stabilisierung.

Bewegung und gezielte Gymnastik kann ein erster Schritt sein, sich mit seinem Körper auseinander zu setzen um sich wieder wohl zu fühlen.

Ziel ist,

- ▶ Förderung des lymphatischen Rückflusses,
- ▶ Mobilisation der Schultergelenke,
- ▶ Vermeidung von Sehnen- und Muskulaturverkürzungen,
- ▶ Kräftigung der Muskulatur durch leichtes Krafttraining,
- ▶ leichtes Ausdauertraining,
- ▶ Stabilisierung des Immunsystems

Im Anschluss an die Gymnastikstunde am Dienstag im FC-Sportheim besteht auch die Möglichkeit in der FC Gaststätte um 20.00 Uhr zum Gespräch zu psychosozialen Themen unter der Leitung und Betreuung der Selbsthilfegruppe nach Krebs.

Interessierte haben vor Teilnahme an dieser Reha-Gruppe mit ihrem behandelnden Arzt Kontakt aufzunehmen, der entscheidet, ob eine Teilnahme angebracht ist.

Eine entsprechende ärztliche Verordnung wird dann erteilt.

Teilweise übernehmen die Krankenkassen dann auch die Kosten für diese ambulante Reha-Maßnahme.

Die Übungsstunden finden statt:

- ▶ Montag 17.00 bis 18.00 Uhr im Gymnastikraum der Einfachturnhalle des Gymnasiums Gunzenhausen,
- ▶ Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr im Gymnastikraum des FC-Sportheims Gunzenhausen, Am Sportplatz 6

Auskünfte erteilt

☎ 09831/1613

@ [christarudolph1@gmx.de](mailto:christarudolph1@gmx.de)

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle des BRSV entgegen:

Marktplatz 19, 91710 Gunzenhausen

☎ 09831/8847618, Fax: 098318847619

@ [info@brsv-gunzenhausen.de](mailto:info@brsv-gunzenhausen.de)

