



Treffpunkt für Lauf dich frei:

Der Kurs wird von der **Physiotherapie FiftyFit GmbH** Parkstraße 127/1 in 73734 Esslingen a.N. - Zell begleitet und dauert jeweils 1 Stunde Dienstag von 10 bis 11 Uhr. Der Startpunkt ist die Praxis in der Parkstraße 127/1. Die Laufstrecke ist entlang des Neckars und der Felder in Esslingen - Zell.

Kursleitung
Melanie Simmler
Sporttherapeutin



Die finanzielle Ausstattung eines Menschen soll kein Hinderungsgrund für die Teilnahme sein. Bitte nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf und wir finden eine Lösung.



Bewegung und Entspannung nach Krebsdiagnose



Ein Angebot des Fördervereins proklinikum in Zusammenarbeit mit der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Professor Dr. Alexander Hein

(Nordic-) Walking - Lauf dich frei!

Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle des Fördervereins proklinikum am Klinikum Esslingen:

Andrea Mixich

Hirschlandstraße 97

73730 Esslingen a.N.

TEL: 0711- 3103 86600, Mail: info@proklinikum.de

Aus versicherungstechnischen Gründen müssen Kursteilnehmerinnen Mitglied des Fördervereins proklinikum sein / werden. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 50,00 EUR. **Den ersten Jahresbeitrag für Sie übernimmt der Förderverein.** Für Mitglieder entstehen keine Kursgebühren. Die Kosten für die Sporttherapeutin trägt der Verein.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Förderverein proklinikum Esslingen eV.



Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

Vorwort

Sehr geehrte Leserin,

die Diagnose Krebs ist erst einmal ein sehr einschneidendes Erlebnis und alles konzentriert sich auf die Therapie und den Heilungsprozess. In dieser Phase unterstützen wir Sie mit allen Möglichkeiten und Erkenntnissen der modernen Krebstherapie.

Es ist erwiesen, dass Sport und Entspannung sich sehr positiv auf die Bewältigung der Erkrankung auswirken. Viele Studien der vergangenen Jahre haben sich mit diesen Themen befasst und kamen zum eindeutigen Ergebnis: Sport und Entspannung hilft heilen.

Wir sind in der glücklichen Lage, Ihnen ein ganz besonderes Angebot machen zu können. (Nordic-) Walking soll Sie persönlich nach einer Krebsbehandlung auf Ihrem Weg begleiten und stärken.

Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind!

Ich danke auch dem Förderverein proklinikum und dem GesundheitsCenter Fiala für deren große Unterstützung des Angebotes.



Professor Dr. Alexander Hein,
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

(Nordic) Walking - Lauf dich frei

(Nordic-) Walking während der Krebstherapie und nach der Krebstherapie hat viele positive Effekte. Neben der Stärkung des Immunsystems und der Steigerung der körperlichen Fitness gehören dazu die Reduktion von therapiebedingten Beschwerden wie Übelkeit, Erschöpfung, Schlafstörung und Schmerz. Und das wiederum steigert die Lebensqualität.



Das Laufen an der frischen Luft macht den Kopf frei. Man kann seinen alltäglichen Ballast abschütteln und fühlt sich danach frei, gelöst und voller positiver Energie. Deshalb auch der Name **LAUF DICH FREI!**

Mit Hilfe der Spende **Esslinger Lauffieber** des Gesundheitscenters fiala Esslingen - Nellingen möchten wir Ihnen (Nordic-) Walking als Ergänzung zur Therapie anbieten und Sie so während und nach der Krebstherapie auf dem Weg zu einem unbeschwerten Leben begleiten. Und was kann es Schöneres geben, als gemeinsam mit Gleichgesinnten in der Natur und an der frischen Luft Sport zu treiben?

Kursinhalte

- Walking- bzw. Nordic-Walking-Technik
- Gehschule
- Dehnübungen
- Kräftigungsübungen
- Entspannung und Austausch

Kursziele

- Stärkung der Ausdauer und Kraft
- Stärkung der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Erlernen der Walking- bzw. Nordic-Walking-Technik
- Verbesserung der Lebensqualität
- Gewöhnung an bewegungsaktiven Lebensstil
- Freude an körperlicher Aktivität in der Gruppe

Hinweis:

Auch das Laufen ohne Stöcke ist den ganzen Kurs hindurch möglich.