

WIR FREUEN UNS AUF SIE

Bürgerspital  
Solothurn **solothurner  
spitäler** soH

Bürgerspital Solothurn  
Brustzentrum  
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
T 032 627 57 57 | Brustzentrum.BSS@spital.so.ch

[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) | [f](#) [solothurnerspitaeler](#)



Ausgabe vom 02.2024

PATIENTENINFORMATION

# BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBSERKRANKUNG



Bürgerspital  
Solothurn

**solothurner  
spitäler** soH

## BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBSERKRANKUNG

In der Schweiz erkranken immer mehr Personen an Krebs. Zunehmend wird deutlich, dass unser Lebensstil massgeblich daran beteiligt ist.

Mit regelmässigem Training vermindern Sie Ihr Rückfallrisiko und steigern Ihre Lebensqualität. Grosse Studien zeigen, dass bei Patientinnen und Patienten, welche bereits an Krebs erkrankt sind, das Risiko eines Rückfalls durch Bewegung deutlich reduziert werden kann. Beim Brustkrebs beträgt die Verminderung des Rückfallrisikos beispielsweise 50 Prozent.

Zusätzlich wirkt sich regelmässiges körperliches Training nachgewiesenermassen positiv auf die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität aus. Personen, die aktiv Sport treiben, fühlen sich weniger müde und erschöpft.

### Kursziele

- Förderung von Ausdauer, Kraft und Koordination
- Abbau von Körperfett
- Aktivierung des Immunsystems

### Für Sport ist es nie zu spät

Unsere Kurs «Bewegung und Sport bei Krebserkrankung» verspricht viel Power und Lebensfreude, damit Sie gestärkt in die Zukunft blicken.

Wir freuen uns, Sie in unserem Kurs zu begrüßen.

## KURSANGEBOT

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>         | Bürgerspital Solothurn<br>Schöngrünstrasse 42<br>4500 Solothurn<br>Haus 9, 2. Stock<br>Multifunktionsraum/ Gymnastikhalle<br>Raum Nr. 02 9 904                                                                                                                                                |
| <b>Wann</b>        | Jeden Dienstag von 19 bis 20 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ausrüstung</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Lockeres T-Shirt und Trainingshose</li><li>- T-Shirt zum Wechseln</li><li>- Turnschuhe (ohne schwarze Sohlen)</li><li>- Frotteetuch</li><li>- Getränk</li><li>- Sport-BH oder gut sitzender BH</li></ul> <p>Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.</p> |
| <b>Kursleitung</b> | Veronique Dal Maso<br>Fitnessinstructorin                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kosten</b>      | Der Kurs ist kostenlos.                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Auskünfte und Anmeldung

Bürgerspital Solothurn  
Brustzentrum  
T 032 627 57 57 oder [brustzentrumsolothurn@spital.so.ch](mailto:brustzentrumsolothurn@spital.so.ch)