

WIR FREUEN UNS AUF SIE



Dr. med. Franziska Maurer
Chefärztin Frauenklinik Bürgerspital Solothurn
Leiterin Brustzentrum Bürgerspital Solothurn

Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler** so H

Bürgerspital Solothurn
Brustzentrum
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
T 032 627 44 74 | Brustzentrum.BSS@spital.so.ch



www.solothurnerspitaeler.ch |  [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

PATIENTENINFORMATION

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBSERKRANKUNG



Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler** so H

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

Ort	Bürgerspital Solothurn Turnsaal Physiotherapie Haus 4, Stock C
Wann	Jeden Dienstag von 19.15 bis 20.15 Uhr
Ausrüstung	- Lockeres T-Shirt und Trainingshose - T-Shirt zum Wechseln - Turnschuhe (ohne schwarze Sohlen) - Frotteetuch - Getränk - Sport-BH oder gut sitzender BH Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.
Kursleitung	Veronique Dal Maso Fitnessinstructorin
Kosten	Der Kurs ist kostenlos.
Auskünfte und Anmeldung	Praxis Dr. med. Franziska Maurer-Marti Chefärztin Frauenklinik Bürgerspital Solothurn Leiterin Brustzentrum Bürgerspital Solothurn T 032 627 44 74 E-Mail: Cornelia.Staub@spital.so.ch oder Lisa.Grillo@spital.so.ch