



PRESSEANKÜNDIGUNG vom 19.03.2019

Fit gegen Brustkrebs

❖ Vortrag in der Reihe „BrustPUNKT“: Sport gegen Brustkrebs

Sport wirkt sich vielfältig auf Körper und Psyche aus und steigert das Wohlbefinden. Dass körperliche Bewegung auch den Verlauf einer Krebstherapie positiv beeinflussen kann, weiß Diplom-Sportlehrerin Annette Weldner. **In der Reihe „BrustPUNKT“ informiert sie am 28. März 2019, um 17 Uhr im Elisabeth-Krankenhaus Kassel** darüber, was Patientinnen vor, während und nach einer Krebstherapie bei sportlichen Aktivitäten beachten sollten, um die Behandlung positiv zu unterstützen.

„Es geht nicht um Leistungssport“, stellt Weldner klar. Die Diplom-Sportlehrerin bietet jeden Dienstag und Mittwoch im Brustzentrum des Elisabeth-Krankenhauses ein Bewegungsangebot für Krebspatienten an. „Es geht vor allem um die sanfte Form des Sports in der Krebstherapie“, sagt sie. Spaß an der Bewegung und die Stärkung des eigenen Wohlbefindens stehen im Vordergrund. „Ausdauersportarten, auch gern an der frischen Luft, mit ruhigen, gleichmäßigen Bewegungsabläufen sind ideal. Alles, was die Patientin nicht aus der Puste bringt, wie beispielsweise Walken oder Radfahren, tut dem Körper und seiner Genesung gut.“

Es geht aber nicht allein um die körperliche Betätigung. „Sport in der Gemeinschaft hat auch stets einen sozialen Aspekt und verringert so das Risiko an einer Depression zu erkranken“, erläutert Weldner. In der BrustPUNKT-Veranstaltung informiert sie, mit welchen einfachen Übungen Patientinnen ihren Körper fit halten, das Immunsystem stärken und so das eigenen Wohlbefinden verbessern können.

Beginn der Veranstaltung ist um 17 Uhr im Vinzenz-Saal (4. OG). Annette Weldner beantwortet gerne Ihre persönlichen Fragen. Gäste sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

(Zeichen mit Leerzeichen: 1.705)

Veranstaltungszeit: Donnerstag, 28. März 2019, um 17 Uhr

Referentin: Annette Weldner, Diplom-Sportlehrerin, Bewegung macht Spaß.

Veranstaltungsort: Vinzenz-Saal (4.OG) im Elisabeth-Krankenhaus Kassel

Pressekontakt:

Simone Stadler

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Elisabeth-Krankenhaus GmbH

Weinbergstr. 7

34117 Kassel

www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de

Telefon: 0561 7201 379

Fax: 0561 7201 611

E-Mail: presse@ekh-ks.de

Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund