



## **Aktiv mit Krebs**

*Turngemeinde 1848 Osthofen e.V.*

Regelmäßige moderate, körperliche Betätigung ist sehr wichtig und hat positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf. Bewegung lindert die Müdigkeit, mindert Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit, verbessert die Schlafqualität und erhöht das Wohlbefinden.

In diesem Kurs (10 Kursstunden) verbessern wir die Beweglichkeit, trainieren die Ausdauer, kräftigen unsere Muskulatur und lernen uns zu entspannen.

Neben der körperlichen Betätigung steht aber auch der Austausch von Erfahrungen und Informationen an zentraler Stelle.

### **Kursbeginn:**

**11.01.19, 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr,  
Carl-Schill Turnhalle Osthofen (Carlo-Mierendorff Str.10).**

Kosten: TGO – Mitglieder € 20.-,

Nichtmitglieder € 60.- (inkl. Sportunfallversicherung).

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch, etwas zu Trinken und bequeme Sportkleidung

Kostenlose Parkplätze stehen Ihnen direkt vor der Turnhalle zur Verfügung.

Anmeldung und Information:

Gabi Naumann, Telefon: 0176/30774530,

Mail: [gabi.naumann@tg-osthofen.de](mailto:gabi.naumann@tg-osthofen.de)