



 **krebsliga zentralschweiz**

Bewegung für mehr Lebensqualität

Regelmässiges körperliches Training kann einzelne Begleit- und Folgeerscheinung einer Krebserkrankung reduzieren und zu neuer Lebensfreude führen.

Die aufgeführten Angebote helfen herauszufinden, was Ihnen Spass machen könnte, was Sie erreichen möchten und wie und allenfalls mit wem Sie das Abenteuer Bewegung anpacken möchten

Ambulante onkologische Rehabilitationsprogramme für Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung in Zusammenarbeit mit Spitälern und Kliniken in der Zentralschweiz

Bewegung und Sport bei Krebs

PhysioART, Klinik St. Anna

Anmeldung und Information

kurse.stanna@hirslanden.ch oder 041 208 35 71

Yoga bei Krebs

in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Kantonsspital

Anmeldung und Information Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

info@gerdaimhof.ch oder 077 420 42 78

Trainingseinheiten und Physiotherapie bei Bedarf

Anmeldung und Information Kantonsspital Nidwalden über die Reha-Koordinatorin onkologie@ksnw.ch oder 041 618 12 46

Sicher und stark dank Training

Spital Schwyz Physiotherapie

Anmeldung und Information physio.onkofit@spital-schwyz.ch oder 041 818 40 63

Bitte Rückseite beachten.

Diese Liste hat nicht den Anspruch vollständig zu sein und basiert auf ärztliche Empfehlungen.



 **krebsliga zentralschweiz**

Bewegung für mehr Lebensqualität

MTT Medizinische Trainingstherapie

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihren Onkologen, wo in Ihrer Nähe ein MTT angeboten wird.

HATHA YOGA in Luzern

Jacqueline Krauer

Anmeldung und Information 079 412 78 20 oder info@piyoga.ch

YOGAREI in Luzern und Meggen

Esther Bünter

Anmeldung und Information 076 571 85 67 oder info@yogarei.ch

YOGA in Hochdorf

Marianne Nievergelt

Anmeldung und Information 041 910 03 53

Broschüren der Krebsliga zum Thema

- Bewegung tut gut (Übungen nach einer Brustoperation)
- Körperliche Aktivität bei Krebs (Dem Körper wieder vertrauen)

Sie haben die Möglichkeit für Einsteigerkurse, welche nicht von der Krankenkasse finanziert werden, finanzielle Unterstützung zu erhalten. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Krebsliga Zentralschweiz Team Beratung & Unterstützung 041 210 25 50 oder info@krebssliga.info.

Diese Liste hat nicht den Anspruch vollständig zu sein und basiert auf ärztliche Empfehlungen.