



Die Frauenselbsthilfe Krebs (Gruppe Hohenlind) lädt alle Interessierten ein zu einem Info-Abend mit dem Thema

**Bewegung ist das einzige Medikament,
das Du Dir selbst verschreiben kannst**

Bewegung in der Krebstherapie und deren positive Wirkung



Wann?

Donnerstag, **11. April 2024**
um **18.00 Uhr** (Dauer ca. 1,5 Std.)

Wo?

St.-Elisabeth-KH Hohenlind (Raum 5412 der Pflegedirektion)
Werthmannstr. 1, 50935 Köln

Referentinnen:

Stefanie Siebert, Onkologische Trainingstherapie (OTT)
der Uniklinik Köln sowie
Nadine Krahorst, Leiterin Physiotherapie Hohenlind



11. April vormerken!

Was Sie erwartet:

- Jede Menge Informationen zu den positiven Auswirkungen von Bewegung/Sport
- Einblick in die Besonderheiten der Onkologischen Trainingstherapie (OTT)
- Nebenwirkungsmanagement durch Bewegung (Fatigue-Syndrom, Osteoporose, Lymphödem, Polyneuropathie etc.)
- Praktische Bewegungsübungen unter Anleitung
- Eine Antwort auf die Frage, warum es Ihnen gelingen kann, durch Bewegung Ihre Prognose zu verbessern

Anmeldung:

Zur optimalen Planung (Sitzplätze etc.) bitten wir Sie,
Ihre Teilnahme bei Angela Schnatz anzumelden:

a.schnatz@frauenselbsthilfe.de

Tel. 02274 82 98 136

