

## Sport in der Krebsnachsorge

Für Männer und Frauen jeden Alters

Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 9:00 – 10:00 Uhr  
Wo: TB Sporthalle

Sehr geehrte Kursteilnehmer,

mein Name ist Heike Sponagel und ich bin Ihre Trainerin für den Bereich „Sport in der Krebsnachsorge“.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen bei Sport, Spiel und Spaß die Welt der Bewegung zu entdecken, zu gestalten und zu erleben.

Lassen Sie sich mitnehmen in den Bereich neuer und bewährter Trainingsmethoden:

### **Atemgymnastik:**

Bewusst atmen – entspannt leben, Stressabbau und Körperwahrnehmung

### **Kinesiologie:**

Blockaden erkennen, Ängste abbauen, Fähigkeiten fördern

### **Training mit Life Kinetik:**

Gehirn und Bewegung = körperliche Leistungssteigerung

### **Körper aktiv:**

Übungen bei Gelenkproblemen (z.B. Arthrose) und Gelenkersatz, vor und nach Operationen und anderen körperlichen Einschränkungen.

### **Faszientraining:**

Übungen für mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers

### **Ausdauertraining:**

Fitness ist keine Frage des Alters. Übungen für das Herz-Kreislaufsystem unterstützen das Immunsystem in jedem Alter.

Rufen Sie uns an und starten Sie mit mir in ein „bewegtes Jahr 2018“

Sportliche Grüße Ihre Kursleiterin

Heike Sponagel

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>