

Sportangebote

Die positive Wirkung von Sport für Körper und Seele – besonders auch nach einer Krebserkrankung – ist unumstritten. Das Rückfallrisiko wird deutlich gesenkt und der Körper wird wieder leistungsfähiger.

Empfehlenswert nach einer Brustkrebsoperation sind z. B. Schwimmen und Auqajogging. Beide Sportarten trainieren die gesamte Muskulatur, die Ausdauer und verbessern den Lymphfluss. Auch nordic walking erfreut sich bei Frauen großer Beliebtheit – auch nach Unterleibsoperationen.

Informationen über Sportangebote bekommen Sie individuell über Ihre Krankenkasse.