



VI SAMLER KRÆFTERNE

Fysisk træning for kvinder opereret for brystkræft

For kvinder der er opereret for brystkræft, et forstadium til brystkræft eller har undergået en profylaktisk operation. Kvinder der er i risiko for eller har fået betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og eller sociale funktionsevne, som følge af kræftsygdommen eller behandling heraf.

Indhold

Holdtræning 2 x 1 time ugentligt med fokus på at forbedre bevægelighed, stabilitet og muskelstyrke over skulderen på den opererede side.

Derudover er der fokus på socialt netværk og erfaringsudveksling mellem deltagene på holdet. Deltagerne er typisk forskellige i både alder samt hvor de er i deres kræftforløb.

Sted

Træningscenteret i Rødovre
Slotsherrens Vænge 4
2610 Rødovre

Tid

Du træner en time, to gange om ugen.
Træningen foregår mandag og torsdag kl. 9.00-10.00.

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i- gerne en ærmeløs top inderst. Du bedes også medbringe indendørssko og et håndklæde samt en drikkedunk.

Omklædning

Der er mulighed for omklædning, men ingen badefaciliteter.

Afbud

Ved afbud ringes på tlf. 3637 8160 mellem kl. 8.00-10.00 samt 12.45-14.00.

Transport

Der er mulighed for parkering ved Træningscenteret.

Ved behov for hjælp til transport, kontakt hjemkommune.