



Vi samler kræfterne

Fysisk træning for kvinder opereret for brystkræft

For kvinder der er opereret for brystkræft, et forstadie 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:

Rygårdscentret
Niels Andersens Vej 22. Sal 1
2900 Hellerup

Tid:

Du træner en time to gange om ugen. Træningen foregår tirsdag og torsdag kl. 08.30-09.30 eller tirsdag og fredag kl. kl. 13.00-14.00.

Påklædning:

Tøj du kan bevæge dig i – gerne en ærmeløs top inderst. Du bedes medbringe indendørssko og et stort håndklæde.

Omklædning og bad:

Der er mulighed for omklædningsrum og badefaciliteter på træningscenteret.

Afbud:

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. nr. 39988801 eller via SMS til 1910, skriv: Afbud mellemrum Cpr. Nr

Parkering:

Hvis du kører i bil, er der mulighed for at parkere udenfor hovedindgangen.