

KörperBalance - Pilates nach der Brust-OP Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung

Di 17.05.2022, 19.00 Uhr

Ort:

Freyung, Abteistr. 23
94078 Freyung

Eine Brustkrebserkrankung kann für Betroffene und deren Familien sehr belastend sein. Durch die verschiedenen Behandlungen verändert sich der Alltag der Frauen. Einige müssen mit körperlichen Veränderungen zurechtkommen oder lange Zeit Medikamente einnehmen. Ein aktiver Lebensstil mit viel Bewegung ist umso wichtiger, um Krankheits- und Therapiefolgen zu mindern, vorzubeugen und das Risiko eines Rückfalles zu minimieren.?

Pilates ist beispielsweise ein Ganzkörpertraining und nachhaltig gesundheitsfördernd. Die Übungen werden individuell angepasst an die einzelne Teilnehmerin in einem kleinen Bewegungsradius durchgeführt - weniger ist oft mehr! Durch Schonhaltung entstandene Verspannungen im Brust- und Schulterbereich werden gelöst und damit die Haltung verbessert. Mobilität im Gelenk, Kraft, Stabilität, sowie die muskuläre Vernetzung wird gefördert - jede Übung entspringt aus der Körpermitte, dem Kraftzentrum. Bestrahlungen können die Lungentätigkeit einschränken. Die Lunge wird durch die bewusste Pilates-Atmung belüftet, die Sauerstoffaufnahme positiv beeinflusst. Zusätzlich wird die Atemmuskulatur gekräftigt und der Lymphfluss gefördert. Ein moderates körperliches Training kann während der Chemotherapie Erschöpfungszustände lindern und die allgemeine Lebensqualität verbessern.

Kursziele:

- Kräftigung und Stabilisierung der tiefen und oberflächigen Muskeln
- Flexibilität im Körper, das heißt auch bewegliche Gelenke, eine flexible Wirbelsäule und lange, schlanke Muskeln
- Eine aufrechte, entspannte Haltung
- Stärkung des Selbstbewusstseins!
- Entspannung
- Dieses Training stärkt Sie für den Alltag!

- Bewusstsein-innere und äußere Stärke-wohlfühlen- positive Ausstrahlung
- Müdigkeit und Erschöpfung können nicht so stark ausgeprägt sein
- Lebensqualität kann gesteigert werden, Depression abschwächt, die Stimmung verbessert
- Ihr Gewicht und Ihre Körperkonturen können sich positiv verändern
- Pilates und Bewegung kann Osteoporose entgegenwirken
- Bewegung und Pilates fördert die physische und psychische Gesundheit.

8 Termine je 60 Minuten

Referentin: Bärbl Rosing, Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, zertif. STOTT PILATES Instructor f. Matte und Reformer, Reaktiv-Faszien-Trainerin

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Pilates-Trainerin Bärbl Rosing

Kosten:

110 Euro