

So finden Sie uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der U1 oder U2 bis zur Haltestelle „Sendlinger Tor“. Bitte folgen Sie der Beschilderung „Nußbaumstraße“.

Mit dem Auto

Begrenzte, kostenpflichtige Parkmöglichkeiten direkt vor der Poliklinik Innenstadt. Anfahrt über die Goethestraße.

Lageplan



Patientenhaus am Krebszentrum – CCC München
Pettenkoferstraße 8a, 80336 München

Helfen Sie uns helfen!

Mit Ihrem Beitrag können wir die Unterstützungsangebote für Krebsbetroffene kontinuierlich ausbauen.

Spendenkonto des Patientenhauses am CCC München:

Klinikum der Universität München
IBAN DE38 7005 0000 0002 0200 40
SWIFT/BIC BYLADEMMXXX
Verwendungszweck: Spende Patientenhaus CCC,
Finanzstelle 80234024



PATIENTENHAUS

Das  CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER empfiehlt

Nordic-Walking-Kurs für Anfänger

Bewegungsangebot für Krebspatienten
ab November 2024 - 8 Termine

Kooperationspartner:



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Hallo, ich bin Karen und lebe seit sechseinhalb Jahren mit einer Krebserkrankung. Von Anfang an habe ich weiterhin - wenn auch eingeschränkter - Sport gemacht und das zuvor von mir belächelte Nordic Walking für mich entdeckt. Diese Sportart ist besonders geeignet für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung.

Warum Nordic Walking?

Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauersportart, die das Immunsystem stärkt und das Herz-Kreislaufsystem anregt. Es trainiert den gesamten Körper, da sowohl die Bein- und Gesäßmuskulatur als auch die Oberkörpermuskulatur durch den Einsatz der Stöcke beansprucht werden. Zudem regt es den Transport der Lymphe an und fördert den venösen Rückstrom.

In einem Kurs in kleiner Gruppe (ca. 5 Teilnehmer) wird Karen Abel Ihnen die Vorzüge und Techniken des Nordic Walkings näherbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nordic Walking ist für jeden geeignet. Bitte halten Sie trotzdem Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Onkologen.



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihre Trainerin Karen Abel und das Team des Patientenhauses am CCC München

Kurstermin

Kursstart am 13.11.2024 - ab 3 Teilnehmern

8 Termine, jeweils 90 Minuten

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Termine variabel, je nach Wetter und Teilnehmeranzahl

Kursort

Treffpunkt: Isar, Reichenbachbrücke

Benötigte Materialien

Sportliche Kleidung

Winter: gefütterte Funktionskleidung, Handschuhe, Mütze
Turnschuhe

Nordic-Walking Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kosten

Das Angebot ist für Sie kostenlos.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihres Namens und Telefonnummer unter folgendem Link direkt bei Frau Abel an:

Kontakt Frau Abel:

<https://www.letstalkaboutcancer-podcast.com/kontakt/>

E-Mail Patientenhaus: patientenhaus@ccc-muenchen.de

Sollten Sie nach einer Anmeldung nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich abzumelden.



Weitere Informationen, Empfehlungen und direkte Angebote des Patientenhauses finden Sie unter <https://t1p.de/Patientenhaus>