



Medieninformation

Kontakt	Tina Weilenmann, Fachverantwortliche für Kommunikation, Fundraising & Projekte tina.weilenmann@krebsliga.info 041 210 26 50 Erreichbar Dienstag bis Freitag
Datum	Luzern, 03.05.2023

Neues Kursangebot für Krebsbetroffene: Ruder-Schnupperkurse

Regelmässige körperliche Aktivität beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv. «Rudern auf dem Ägerisee» lädt Krebsbetroffene ein, etwas Neues auszuprobieren, sich dabei aktiv zu bewegen und so auch eine mentale Auszeit von der Krankheit zu erfahren.

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Auch während oder nach einer Krebserkrankung spielt sie eine wesentliche Rolle: Wer sich regelmässig bewegt, wird wieder leistungsfähiger und reduziert gleichzeitig manche Begleit- und Folgeerscheinungen von Krebs und dessen Behandlung.

Für Krebsbetroffene ist es nicht immer einfach das richtige Mass zwischen notwendiger körperlicher Schonung und gesundheitsfördernder Bewegung zu finden. Da es den Körper sanft beansprucht und die Bewegungen sehr gelenkschonend sind, ist Rudern ideal für Menschen jeder Altersklasse und Fitnessstufe. Durch die Mischung aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht wird ausserdem das Vertrauen in den Körper gestärkt.

Damit die körperliche Aktivität der persönlichen Leistungsfähigkeit angepasst wird, werden die Kurse mit zwei ausgebildeten Leiterinnen durchgeführt. Initiiert von der Assistenztrainerin Sabine Bahnmann werden die Kurse zusätzlich von Annett Noack, Breast and Cancer Care Nurse am Zuger Kantonsspital geleitet.

Die vier Schnupperkurse finden bei der Ruderschule Ägerisee statt am:

- Mittwoch, 31. Mai 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr
- Freitag, 02. Juni 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr
- Mittwoch, 06. September 2023, 16.30 bis 18.30 Uhr
- Freitag, 08. September 2023, 16.30 bis 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10 Tage vor dem jeweiligen Schnuppertag, mit mindestens 2, maximal 4 Teilnehmenden wird ein Schnupperkurs durchgeführt.

Nebst dem Rudern werden auch weitere Ausdauersportarten im Freien, wie Wandern, Spazieren, Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Bewegungstraining im Wasser oder einfache Gartenarbeit empfohlen.

Weitere Informationen zu «Sport bei Krebs»

- Körperliche Aktivität bei Krebs: Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- Bewegung tut gut: Übungen für Frauen mit Brustkrebs

Beratungsstelle Luzern
(Stadt und Land)
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Telefon 041 210 25 50

Beratungsstelle Lachen
(Ausserschwyz)
c/o Spital Lachen/Altbau
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Telefon 055 442 89 70

Beratungsstelle Schwyz
(Innerschwyz/Uri)
c/o Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10
6430 Schwyz
Telefon 041 818 43 22

Beratungsstelle Stans
(Nidwalden/Obwalden)
Ennetmooserstrasse 23
6370 Stans
Telefon 041 611 13 88

Beratungsstelle Zug
(Stadt und Land)
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Telefon 041 720 20 45



Weitere Kurse und Seminare:

- *Lebenslust & Weiblichkeit*: Ein Seminar für krebserfahrene Frauen, die eingeladen werden neue Impulse zu finden, um ihren Lebensweg bewusst und voller Lebenslust weiterzugehen – Start im Juni
- *«Auszeit – ein Wochenende nur für mich»*: Ein Seminar für krebsbetroffene Frauen und Männer, das einlädt, Pause vom Alltag im Kloster Kappel zu machen – Start im Oktober
- *«Achtsamkeit erleben»*: Ein Kurs für krebsbetroffene Menschen und Ihre Nahestehenden, der es ermöglicht anhand von Körperübungen, Meditationen und kurzen theoretischen Inputs die Praxis der Achtsamkeit für den Alltag kennenzulernen – Termin im November

Weitere Informationen unter: <https://zentralschweiz.krebsliga.ch/kurse-seminare>

Die Krebsliga Zentralschweiz engagiert sich seit über 65 Jahren als gemeinnütziger Verein. Als Anlaufstelle für alle Themen rund um Krebs ist sie in der Region für Menschen mit und nach Krebs und deren Umfeld da. Der Verein setzt sich zudem für die Krebsprävention und Früherkennung, die Wissensvermittlung sowie die Forschungsförderung ein. Die Krebsliga Zentralschweiz bietet ihre Dienste mit Beratungsstellen in Luzern, Stans (Nid-/Obwalden), Schwyz (Innerschwyz/Uri), Lachen (Ausserschwyz) und Zug an. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert. Weitere Informationen: www.krebsliga.info