Holdtræning for kræftpatienter i FysioDanmark Vejle

Kontakt: FysioDanmark Vejle
info@fysiodanmarkvejle.dk
Tlf.: 75 83 22 12
www.fysiodanmarkvejle.dk

FysioDanmark

- i de bedste hænder

HOLDTRÆNING FOR KRÆFTRAMTE

Få bedre livskvalitet

Træning før, under og efter kræftbehandling – hjælper kroppen på vej

Træning for cancer ramte

FysioDanmark Vejle tilbyder et træningsforløb på 6 uger for kræftramte. Træningen er på hold 2 gange om ugen i 6 uger.

Der vil være en opstartsgang og løbende test af fysikken under træningsforløbet. Efter 6 uger er der mulighed for at fortsætte på MedicalFitness.

Pris for 6 ugers holdtræning 600 kr. Er du medlem af sygeforsikringen Danmark kan du få op til 50% tilskud

FysioDanmark Vejle vil gerne hjælpe dig, der har kræft helt inde på livet. Vi ved at træning i den rigtige mængde hjælper kroppen igennem et kræfbehandlingsforløb - du skal blot støttes og motiveres af en person, der ved, hvad din krop kan holde til.

FysioDanmark Vejle's træningsforløb for kræftramte

Forløbet henvender sig til dig som kræftpatient, der er i behandlende eller forebyggende kemoterapi, og som har brug for at vedligeholde sin træning.

Holdet er også for dig, der måske allerede har været i et forløb på sygehuset, og nu mangler et sted at fortsætte de gode vaner – så er det lige netop det her du skal!

Træningen for kræftramte er et holdtræningsforløb med individuel- og holdtræning. Forløbet består af et 6 ugers superviceret træningsforløb – indeholddende; konditionstræning og styrketræning 2 gange om ugen.

Samt en retest i slutningen af forløbet.

Deltagelse på holdet kan ske med eller uden henvisning fra egen læge. Det er en fordel med en henvisning i de tilfælde, hvor vi skal have dialog med din læge om forløbet.

Træning med sociale relationer

Kræftbehandling er ofte meget trættende for din krop, men selvom du er brugt og træt, er det en investering i sidste ende at få trænet sin krop 2-3x om ugen. Energiniveauet kan variere fra dag til dag hos den enkelte. Det tilpasser vi på holdet, så du stadig får det maksimale ud af træningen, selvom du måske kun har overskud til en halv time.

Der vil være mulighed for at træne sammen med andre kræftramte, dele ud af erfaringer og støtte hinanden i træningen. Det er vigtigt at alle føler sig velkommen, uanset niveau og alder, og at der er plads til grin og smil! :)

Vi stiller gode rammer og engageret personale til rådighed, hvis du tilgengæld møder op med vilje og gåpåmod! Vi støtter naturligvis hinanden i processen undervejs.

Motivation

At træne sammen med andre giver motivation og glæde. Fysioterapeuten sikrer at træningen er forsvarlig og målrettet netop det "dagsformen" tillader.

Hvorfor er det godt for dig som kræftpatient:

Da kroppen ofte bliver svækket af kemoterapi og andre kræftbehandlinger, er det nu endnu mere vigtigt, at du træner og vedligeholder kroppen med konditions -og styrketræning. Det lyder måske hårdt og kedeligt, men målet med dette hold er udover hård træning også at bringe livsglæde og energi tilbage i hverdagen, og sikre at vi holder kræften for døren!

Målsætningen med træningen er at mindske bivirkninger fra kræftbehandlingen, og bruge fysisk træning som "medicin" mod kræften. Det er utrolig vigtigt at din krop bliver udfordret både i styrke og i pulstræning, da det blandt andet er med til at styrke dit immunforsvar og samtidig give dig oplevelsen af at øge energiniveauet i din krop.