

**Klinikum Vest GmbH**  
**Akad. Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum**  
**Behandlungszentrum**  
**Paracelsus-Klinik Marl**  
Lipper Weg 11, 45770 Marl  
Telefon 02365 90-0



**Behandlungszentrum**  
**Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen**  
Dorstener Str. 151, 45657 Recklinghausen  
Telefon 02361 56-0

E-Mail [info@klinikum-vest.de](mailto:info@klinikum-vest.de)  
[www.klinikum-vest.de](http://www.klinikum-vest.de)

**Ansprechpartnerin**  
Sabine Adameck  
Telefon 02365 - 65662  
(Übungsleiterin des Turnerbundes Marl e.V. 1947)



## BEWEGUNG IN DER KREBSNACHSORGE

*Durch Bewegung und Begegnung  
neue Ziele gemeinsam erreichen*

Montag 16.00 - 17.00 Uhr  
und 17.00 - 18.00 Uhr

### So finden Sie uns:

- A52 Abfahrt Marl-Hamm
- Richtung Marl-Hüls (Carl-Duisberg-Str.)
- Bis zur Hauptkreuzung (Ampel) Carl-Duisberg-Str./Bergstr.
- An der Ampel geradeaus (Römerstr.)
- Nächste Straße links (Otto-Wels-Str.)
- Nächste Straße rechts (Lipper Weg)



Im Verbund der



Stand: 11/2022





Sabine Adameck  
Übungsleiterin des Turnerbundes  
Marl e.V. 1947

*Fühlen Sie sich angesprochen und gefällt Ihnen das Angebot? Dann kommen Sie doch einmal zum Schnuppern. Melden Sie sich gern bei mir oder kommen Sie einfach vorbei. Ich freue mich auf Sie.*

*Sich gemeinsam zu bewegen macht einfach Spaß!*

*Ihre  
Sabine Adameck*

#### **Im Mittelpunkt der gemeinsamen Stunden stehen:**

- Die Verbesserung der Beweglichkeit
- Übungen zur Vorbeugung von Haltungs- und Bewegungseinschränkungen
- Gezieltes Ausdauertraining zur Stärkung des Immunsystems in Form von Gymnastik untermalt mit Musik
- Entspannungsübungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Zeit für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch

## **Rehabilitation und Krebsnachsorge**

### **Wie kann ich an diesen Übungen teilnehmen?**



- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über die Teilnahme an unserem Bewegungsprogramm
- Die Teilnahme an den Bewegungsgruppen der Krebsnachsorge gehört zum Rehabilitationssport und kann ärztlich verordnet werden
- Klären Sie die eventuelle Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ab
- Nehmen Sie ganz unverbindlich Kontakt mit der Übungsleiterin Sabine Adameck auf

#### **Übungsort**

Isomed  
Gesundheitszentrum an der Paracelsus-Klinik Marl

#### **Zeiten**

Montag: 16.00 - 17.00 Uhr und 17.00 - 18.00 Uhr

#### **Ansprechpartnerin**

Sabine Adameck  
Telefon 02365 - 65662