



**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt 01801 – 325 325**

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.  
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

Das **DAK-Brustkrebs-Expertentelefon** ist für Sie unter **0180 – 1000 702** zu erreichen.

Montags bis freitags von 8:00 Uhr bis 20:00 Uhr – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

# Gezielt bewegen. Fitness stärken.

DAK-Gesundheitsprogramm Brustkrebs.

Herausgeber: DAK  
Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg  
Internet: [www.dak.de](http://www.dak.de)  
Satz: Dres. Schlegel + Schmidt, Göttingen

Kooperationspartner:



**DVGS**

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

**DAK**

Unternehmen Leben



## Sport und Bewegung. Aktiv bei Brustkrebs.

Nach der Diagnose „Brustkrebs“ geben viele Frauen ihren aktiven Lebensstil auf – die einen sind mutlos, die anderen wollen sich schonen. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass regelmäßige Bewegung – auch während einer Brustkrebsbehandlung – das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern kann:

- Körperliche und psychische Belastungen werden besser bewältigt.
- Die Rückfallquote liegt deutlich niedriger.

Mit unserem Kursangebot erhalten Sie ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Bewegungsprogramm.

Bevor Sie ein Übungsprogramm starten, halten Sie bitte immer Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin!



## Gemeinsam stark. Training in der Gruppe.

Untersuchungen konnten nachweisen, dass Frauen besonders dann von sportlicher Aktivität profitieren, wenn sie diese in Gemeinschaft ausüben. Auf Basis dieser und weiterer wissenschaftlicher Erkenntnisse haben Experten ein besonderes Bewegungsprogramm konzipiert.

### Fit für den Alltag

- Körpergefühl und Ausdauer verbessern
- Herz-Kreislauf-System aktivieren
- Lymphödem vorbeugen
- Den Alltag besser bewältigen
- Aktiv entspannen und innere Balance gewinnen
- Rücken- und Bauchmuskeln stärken

### Ganzheitliches Training

- Kräftigungs- und Dehnübungen
- Bewegung im Wasser
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung



## Exklusiv für Sie. Unser Programm.

Das Kursangebot richtet sich exklusiv an Teilnehmerinnen des DAK-Gesundheitsprogramms Brustkrebs. Sie werden von speziell ausgebildeten Therapeuten und Trainern angeleitet. Die Kursdauer erstreckt sich über 12 Wochen mit jeweils einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 10 Trainingseinheiten) erstattet die DAK Ihnen die Kursgebühren. Ihr Eigenanteil beträgt lediglich 10 Euro.

Weitere Fragen beantwortet Ihre DAK-Geschäftsstelle vor Ort. Rufen Sie einfach an oder kommen Sie vorbei.