

Wer betreut mich?

Angela Beck, Kursleiterin, Walken und Onkowalking
(DWI – Deutsches Walkinginstitut) und Übungs-
leiterin im Rehasport Bereich Orthopädie
Birgit Streblow, Co-Trainerin

Wann findet es statt?

Freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr

Treffpunkt

An der Bushaltestelle „Seedammweg“, Nähe
Eingang zum Parkhaus am Seedammbad

Anmeldung

LIF – Förderverein Onkologie der
Hochtaunus-Kliniken e.V.
Zeppelinstrasse 20
61352 Bad Homburg
Telefon: (06172) 14-3610
Fax: (06172) 14-1000
E-Mail: LIF@hochtaunus-kliniken.de



Onkowalking

Mit sportlichem Spazierengehen
zu mehr Lebensqualität



Vi.S.d.P.: Konzept und Redaktion: Hochtaunus-Kliniken gGmbH, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Telefon (06172) 14-2541, presse@hochtaunus-kliniken.de



DIE **LEBENSQUALITÄT**
IM
FOKUS

Förderverein Onkologie der
Hochtaunus-Kliniken e.V.

Onkwalking unterstützt während der Akuttherapie:

- die Körperwahrnehmung
- die Krankheitsbewältigung z. B. Abbau von Ängsten
- das Selbstwertgefühl
- die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Abbau von Erschöpfungszuständen

Nach der Akuttherapie unterstützt Onkwalking

- das Immunsystem
- die körperliche Leistungsfähigkeit

Onkwalking ist :

- kommunikativ
- gesundheitsfördernd
- fitnesssteigernd
- risikoarm
- gelenkschonend
- geeignet für alle Altersgruppen
- für nicht trainierte und sportunerfahrene Menschen
- leicht erlernbar
- Bewegung in der freien Natur



Die Walkingstunde beinhaltet auch einen gymnastischen Teil. Gewalkt werden kann mit und ohne Stöcke (eigene Stöcke sind bitte mitzubringen). Teilnehmen darf jeder, der sich gerne in der freien Natur bewegt und mit anderen Teilnehmern durch den Kurpark walken möchte.

Bitte sprechen Sie während der Akuttherapie über die Teilnahme mit Ihrem behandelnden Arzt. Des Weiteren bestehen enge Kontakte zu erfahrenen Ärzten der Onkologie. Sie werden gut betreut.

***Gehen ist des Menschen
beste Medizin.***

(Hippokrates)

