

# Mehr erfahren

Scanne den QR-Code, um auf unsere Homepage zu gelangen und mehr zu erfahren.



## Kontakt

**Städtisches Klinikum Wolfenbüttel gGmbH**

Alter Weg 80

38302 Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 9 34 - 0

**Fax:** 0 53 31 9 34 - 4 44

**E-Mail:** [info@mirigo.de](mailto:info@mirigo.de)

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Georg-August-Universität Göttingen

DKG

KREBSGESELLSCHAFT

Zertifiziertes  
Brustkrebszentrum



# Ganzkörpertraining für krebsbetroffene Frauen

mit Sportwissenschaftlerin Miriam Paurat



# Kursbeschreibung

- Stärkung der gesamten Muskulatur zur Vermeidung von Dysbalancen
  - Förderung der Körperwahrnehmung durch Stabilisations- und Koordinationsübungen
  - Anregung eines aktiven Alltags
  - Anpassung der Übungen an den individuellen Leistungsstand
- 
- Unterstützung für Krebsbetroffene zur Linderung von Therapienebenwirkungen
  - Steigerung der Lebensqualität und Förderung der Lebensfreude
  - Gemeinschaftlicher Austausch und gegenseitige Motivation
  - Flexibles Training gemäß physischer und psychischer Verfassung
  - Motto: Gemeinsam stark sein!



## Miriam Paurat

Sportwissenschaftlerin

Outdoor-against-cancer-Trainerin



„Mein erklärtes Ziel ist es, möglichst vielen Krebsbetroffenen durch Bewegung und fachlichem Wissen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen“