



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Pink Ribbon Program™ Gruppenkurs

Das Pink Ribbon Program™ ist ein spezifisches Wiederaufbau- und Trainingsprogramm in einer Kleingruppe für Frauen nach einer Brustkrebs-Operation. Das Ziel ist eine schnelle Heilung und Regeneration, eine Steigerung des Wohlbefindens und das Zurückfinden in den eigenen Körper.

Das Programm dauert 7 Wochen und ist aufbauend gestaltet. Es startet mit einfachen Übungen und legt Fokus auf die präzise Durchführung und genaue Anleitung. Jede Woche werden neue Übungen dazu gelernt und die Intensität gesteigert. Jede Patientin erhält ein Theraband sowie ein Manual, in welchem die Übungen beschrieben sind. So können die Übungen zu Hause vertieft werden.

Mit dem Programm darf 6 Wochen nach einer Operation, oder sobald der behandelnde Arzt das Einverständnis gibt, begonnen werden.

Vorzüge des Pink Ribbon Program™

- Baut Kraft und Mobilität der betroffenen Arm-, Brust- und Schulterregion auf
- Stärkt die Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Verbessert die funktionelle Fähigkeit im Alltag (z.B. Haare bürsten)
- Führt zu besserer Haltung
- Beugt Lymphödemen vor und hilft bei vorhandenen Lymphödemen
- Lindert Schmerzen und Schwellungen
- Erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität
- Reduziert Stress- und Angstgefühle
- Hat positiven Effekt auf chronische Müdigkeit

Kurs	Jeweils am Freitag von 13 bis 14 Uhr 10. Januar, 17. Januar, 24. Januar, 31. Januar, 7. Februar, 14. Februar und 21. Februar
Teilnehmeranzahl	Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt maximale Teilnehmerzahl 8
Kosten	Kurskosten CHF 200.– inklusive Theraband und Manual
Ort	Krebsliga beider Basel Petersplatz 12, 4051 Basel
Leitung	Barbara Handschin Nyfeler, Pilates Instruktorin PMA-certified und Psychologin lic.phil. caba. Zentrum für Onkologie, Psychologie und Bewegung
Kontakt und Anmeldung	Telefon 061 319 99 88 info@klbb.ch Anmeldeschluss: 6. Januar 2020

Weitere Informationen zum Pink Ribbon Program™
finden Sie unter: www.pinkribbonprogram.com oder per E-Mail
bei Barbara Handschin: b.handschin@pilates-psychologie.ch

Haus der Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12 | 4051 Basel | Telefon 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89 | info@klbb.ch | www.klbb.ch
Spendenkonto: PC 40-28150-6

