

HYVINVOINTIA LIKUNNASTA

LIKUNTATUOKIOT SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

LIKUNTA ON HYÖDYKSI HOITOJEN
AIKANA SEKÄ NIIDEN JÄLKEEN

ETÄLIKUNTATUOKIOT
6.9.-26.11.2021

**TIESITKÖ, ETTÄ SÄÄNNÖLLESESTÄ JA MONIPUOLISESTA
LIKUNNASTA ON HYÖTYÄ NIIN SYÖPÄHOITOJEN AIKA-
NA KUIN NIIDEN JÄLKEEN?**

- Liikunta edistää syövästä kuntoutumista. Liikunta myös nopeuttaa hoidoista toipumista.
- Liikunta vähentää hoidoista aiheutuvia haittoja, joita ovat esimerkiksi uupuneisuus sekä luuston ja tasapainon heikentyminen.
- Liikunta vähentää syöväen uusiutumisen todennäköisyyttä sekä saattaa myös pidentää elinaikaa.

Lähde liikkumaan! Tarjoamme liikuntatuokioita, joihin osallistutaan Teams-ohjelman välityksellä. Tuokiot ovat ohjattuja ja maksuttomia.

AIKATAULU 6.9.-26.11.2021

LIHASVOIMAHARJOITTELU

Maanantaisin klo 16.30-17.00
Perjantaisin klo 8.30-9.00

LYMFAJUMPPA

Joka toinen tiistai klo 17.00-17.30
Ensimmäinen tuokio 14.9.

FASCIAMETHOD

Keskiviikkoisin klo 18.15-19.00

RENTOUTUS

Torstaisin klo 17.15-18.00

LUE LISÄÄ JA OSALLISTU TUOKIOIHIN:

WWW.LOUNAIS-SUOMENSYOPAYHDISTYS.FI/LIIKUNTA