

Tanzsport mit Gute-Laune- Garantie

Eine Krebstherapie kann erschöpfend sein. Trotzdem sollten Betroffene auf Sport nicht verzichten, denn Bewegung steigert meist das Wohlbefinden und senkt das Rezidivrisiko. Die Fondation Cancer bietet hierzulande im Rahmen der Sporttherapie einen Zumba-Kurs für Betroffene und ehemalige Patienten an. Eine Sportart, die derzeit voll im Trend liegt.



Zumba-Kurs für Krebspatienten und ehemalige Patienten



Weitere Infos und Anmeldung zum kostenlosen Zumba-Kurs der Fondation Cancer unter der Tel.: 45 30 331 oder per Mail unter: patients@cancer.lu. Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.



Sabine Kinzinger,
zertifizierte Zumba-Trainerin



Donnerstags von 11 bis 12 Uhr



Bartringen

Die letzten Bässe der temperamentvollen Latinomusik fegen noch über den Boden des Bartringer Gemeindezentrums, da ruft die Trainerin: „Nächste Woche lernen wir eine neue Choreografie, sonst wird es langweilig.“ Einige Teilnehmerinnen protestieren witzelnd. Es folgen die letzten Steps und Dehnübungen, dann ist es geschafft. Die meisten sind etwas verschwitzt, aber rundum glücklich.

„Die sportliche Aktivität beim Zumba hilft mir sehr. Durch die Freude an der Musik und der Bewegung vergesse ich für eine Stunde all meine Sorgen. Nach dem Kurs bin ich immer gut gelaunt. Auch gegen meine therapiebedingten Gleichgewichtsstörung hat der Kurs mir geholfen.“ Die 57-jährige Maggy Kemmer bringt es an diesem Mittag auf den Punkt, worum es der Fondation Cancer bei diesem sporttherapeutischen Angebot für Krebspatienten und ehemalige Betroffene geht. Nämlich um ein Angebot, das dazu beiträgt, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und therapiebedingte Nebenwirkungen zu verringern. Zudem kann die Mischung aus Tanz und Aerobic die Lebensqualität und das Selbstbewusstsein steigern.

„Derzeit trainiere ich zwischen acht und zwölf Krebspatientinnen. Die meisten sind zwischen 40 und 65 Jahre alt. Männer sind leider noch nicht dabei“, berichtet die ausgebildete Zumba-Trainerin Sabine Kinzinger. Auf den aktuellen Gesundheitszustand der einzelnen Teilnehmerinnen Rücksicht zu nehmen, ist

ihr ein wichtiges Anliegen. So kann jede die verschiedenen Bewegungsformen je nach persönlicher Tagesform mitmachen. Dieses selbstständige Steuern und das Hören auf den eigenen Körper seien von zentraler Bedeutung und ein positiver Aspekt der Sportart. „Deshalb machen wir im Kurs auch keine Sprünge und wir vermeiden bestimmte Armbewegungen, denn sie sind für viele Brustkrebs-Patientinnen schmerzhaft“, erklärt Kinzinger.

Zumba, eine Sportart mit lateinamerikanischen Wurzeln, ist derzeit ein populärer Trend. Es handelt sich hierbei um ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Im Vergleich zu Aerobic ist Zumba allerdings deutlich einfacher zu erlernen: Denn die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfacher und ergeben sich oft wie von selbst. Die Bewegungen beim Zumba werden stets zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue oder auch dem Bauchtanz ausgeführt.

Neben der positiven Beeinflussung des Krankheitsverlaufs hat Zumba aber noch weitere positive Effekte. „Es verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System und kurbelt die Fettverbrennung an“, so die Trainerin. „Für Zumba muss man übrigens nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und einfach Spaß zu haben.“ /

„Die sportliche Aktivität beim Zumba hilft mir sehr. Durch die Freude an der Musik und der Bewegung vergesse ich für eine Stunde all meine Sorgen. Auch gegen meine therapiebedingten Gleichgewichtsstörung hat der Kurs mir geholfen.“

Maggy Kemmer
Teilnehmerin im Zumba-Kurs
der Fondation Cancer

.....