



## TOONS FITNESSCLUB



**Sporten is waarschijnlijk niet het eerste waaraan een mens denkt na de diagnose kanker. Maar bewegen na en zelfs tijdens de behandeling kan een positieve bijdrage leveren aan het herstel.**

### Kanker en bewegen

Mensen die geraakt zijn door kanker denken dat ze rustig aan moeten doen. Een normale reactie, maar ook hier geldt: rust roest. Bewegen is goed voor de geest, hart- en andere spieren, en is goed voor de conditie en het gewicht.

### Bewegen onder begeleiding

Tijdens de openingstijden kunnen de gasten gebruikmaken van de professionele fitnessapparatuur en op de woensdagochtenden is er van 10 tot 12 uur een (oncologische) sportcoach van Healthclub Juliën aanwezig.

Daarnaast staat THHT in contact met de oncologische revalidatie van het ziekenhuis Rivierenland Tiel.

Datum:	tijdens openingstijden
Locatie:	THHT
Tijd:	woensdag van 10 tot 12 uur onder begeleiding
Kosten:	€ 2,50 per keer via de strippenkaart
Meer info:	0344 606459 tijdens openingstijden of via info@thht.nl