



heartfish - Ihr Begleiter in dieser herausfordernden Zeit

Die Diagnose Brustkrebs kann eine emotionale und körperliche Herausforderung sein. In dieser schwierigen Zeit ist es wichtiger denn je, körperlich fit und aktiv zu bleiben. Studien zeigen, dass gezieltes Training sowohl die körperliche als auch die seelische Gesundheit während der Behandlung und darüber hinaus positiv beeinflussen kann. Unser individuelles 12-Wochen-Trainingsprogramm wurde entwickelt, um Sie in Ihrem Kampf gegen Brustkrebs zu unterstützen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Beginnen Sie noch heute und lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen!

Ihr persönliches Programm wartet auf Sie!

Wie das 12-wöchige heartfish Brustkrebs-Programm Sie während Ihrer Therapie unterstützen kann:

- Maßgeschneidertes Trainingsprogramm, das auf Ihre Bedürfnisse und körperlichen Fähigkeiten abgestimmt ist, sodass Sie sicher und effektiv trainieren können.
- Vielseitiges Training kombiniert Herz-Kreislauf-, Kraft- und Flexibilitätstraining für ein ausgewogenes und ganzheitliches Programm
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen und unterstützende Visualisierungen sorgen für korrekte Übungsausführung und optimale Trainingsergebnisse.

- Fortschrittsverfolgung von täglichen Aktivitäten, Vitaldaten und Trainingszielen hilft Ihnen, motiviert zu bleiben und Erfolge zu feiern.
- Körperliche und emotionale Unterstützung zur Reduzierung von Stress, Müdigkeit und Verbesserung der Schlafqualität für eine bessere Lebensqualität.
- Zusammenarbeit mit medizinischen Experten gewährleistet wissenschaftlich fundierte und effektive Trainingsmethoden und Ratschläge.

- 1 Laden Sie die heartfish App aus dem App Store oder dem PlayStore herunter.
- 2 Registrieren Sie sich und legen Sie Ihr Profil an. Ihre Daten werden von heartfish vertraulich behandelt.
- 3 Öffnen Sie in der App den Menüpunkt **Kurse** und scannen Sie den QR-Code um das Brustkrebs Programm freizuschalten.
- 4 Beginnen Sie mit dem ersten Training.



Mit freundlicher Unterstützung durch



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
OBERÖSTERREICH