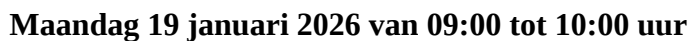


Oefengroepen



Over 7 weken



Buitenruststraat 227, Middelburg, Nederland



Wekelijks op maandag tot en met 19 januari 2026

ONCO-BALANCE

Kanker krijgt in toenemende mate een chronisch karakter. Een deel van de patiënten krijgt te maken met restklachten van de medische behandeling en is hierdoor minder lichamelijk actief.

Uit onderzoek blijkt dat juist een actieve leefstijl een positief effect heeft voor patiënten die te maken hebben met kanker. Zo heeft het een positieve invloed op de kwaliteit van leven, draagt het bij aan de overlevingskans en kan het een aantal risicofactoren voor het terugkeren van deze ziekte verminderen. Ook wordt de kans op hieraan gerelateerde chronische vermoeidheid verminderd door een actieve leefstijl.

Om u te helpen deze actieve leefstijl vorm te geven, bieden wij het ONCO BALANCE programma aan.

Het programma is gericht op het krijgen van meer energie en het terugkeren in de maatschappij, tijdens of na de chemotherapie en/of bestraling.

U oefent in een groep van maximaal 8 personen zodat er voldoende tijd is voor persoonlijke begeleiding. De training wordt afgestemd op uw wensen en mogelijkheden. Het programma duurt 3 maanden en kan indien nodig verlengd worden. Uiteraard is er tijdens het trainen altijd een fysiotherapeut aanwezig die u begeleidt.

Voor wie

Volwassenen

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Proeftraining



ONCO Balance op maandag

19-01-2026 / 09:00 - 10:00

Eysenck, H. J., & Dijksterhuis, A. (1998).