



In conditie tijdens en na kanker onder begeleiding van Astrid van TopFit



Na de eerste paar intensieve chemo behandelingen was mijn conditie enorm verslechterd. Naar de sportschool ging ik niet meer want dat was te hoog gegrepen. En uiteindelijk kwam ik bijna niet meer van de bank af. Toen zag ik de aankondiging van het beweeggroepje van Inloophuis Passie en Topfit en bedacht dat ik zo misschien uit de neerwaartse spiraal zou kunnen komen. En het is meer dan dat. Ik kijk er echt naar uit om op maandagochtend naar de beweeggroep te gaan. Gewoon laagdrempelig bewegen met goede uitleg van Astrid van Topfit. Je doet je oefeningen op je eigen niveau en de oefeningen zijn heel geschikt om ook thuis te doen. Astrid spoort ons elke week aan om dat vooral ook thuis te gaan doen. Tussen de oefeningen door wordt er vaak een grap gemaakt door de deelnemers. Het is ook heel gezellig dus. Na afloop drinken we koffie en thee en praten we over leuke dingen maar ook over onze situatie met de gezondheid. Ik kom heel vrolijk weer thuis want eerlijk gezegd is na mijn diagnose en de start van een chemotraject mijn anders zo drukke leven plots stil komen te liggen. Dus ben ik blij om elke maandagochtend even uit huis te zijn om aan mijn conditie te kunnen werken en even contact te hebben met lotgenoten. Top!

Margot (55 jaar)