



eliminating racism
empowering women
ywca



RECLAIM YOUR ENERGY RECLAIM YOUR POWER

L I V E S T R O N G[®] AT THE YMCA

LIVESTRONG at the YMCA is offered at:

Marshalltown YMCA-YWCA
108 Washington Street

LIVESTRONG at the YMCA
meets 2 times a week for
12 weeks

Monday and Thursday
1-2pm beginning May 11

Registration is required, and
intake paperwork must be
completed before 5/11/26.
Please contact Keisha Lockhart at
641.752.8658 or
keisha.lockhart@ymca-ywca.org

Cancer is a life-changing disease that takes a tremendous physical and emotional toll on those affected. The Y and the LIVESTRONG Foundation have joined together to create LIVESTRONG at the YMCA, an evidence-based physical activity and well-being program designed to help adult cancer survivors reclaim their total health. Participants work with Y staff trained in supportive cancer care to safely achieve their goals and such as building muscle mass and strength, increasing flexibility and endurance, and improving confidence and self-esteem. By focusing on the whole person and not the disease, LIVESTRONG at the YMCA is helping people move beyond cancer in spirit, mind, and body.



eliminating racism
empowering women
ywca



RECUPERA TU ENERGIA RECUPERA TU PODER

L I V E S T R O N G AT THE YMCA

LIVESTRONG en la YMCA se ofrece en:

Marshalltown YMCA-YWCA
108 Washington Street

LIVESTRONG en la YMCA se reúne 2 veces por semana durante 12 semanas.

Lunes y jueves de 12-1pm,
a partir del 11 de Mayo

Es necesario registrarse y completar la documentación de admisión antes del 5/11/26. Comuníquese con Keisha Lockhart al 641.752.8658 o a keisha.lockhart@ymca-ywca.org.

El cáncer es una enfermedad que cambia la vida y que tiene un impacto físico y emocional tremendo en quienes la padecen. La YMCA y la Fundación LIVESTRONG se han unido para crear LIVESTRONG en la YMCA, un programa de actividad física y bienestar basado en la evidencia, diseñado para ayudar a los adultos que han superado el cáncer a recuperar su salud integral.

Los participantes trabajan con personal de la YMCA capacitado en cuidados de apoyo para pacientes con cáncer para alcanzar sus objetivos de forma segura, como aumentar la masa muscular y la fuerza, mejorar la flexibilidad y la resistencia, y fortalecer la confianza y la autoestima. Al centrarse en la persona en su totalidad y no solo en la enfermedad, LIVESTRONG en la YMCA ayuda a las personas a superar el cáncer en cuerpo, mente y espíritu.