

# macht Mut

In Zusammenarbeit mit der Ruder-Gesellschaft HANSA e.V. bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen an einem Rudertraining teilzunehmen und sich in eine Rudergemeinschaft zu integrieren.

Nehmen Sie an unserem Rudertraining teil und kontaktieren Sie uns. Im Rahmen Ihrer Möglichkeiten kann körperliche Aktivität helfen, aktiv am Leben teilzunehmen.

## Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme an unserem Projekt.

  
Prof. Dr. med.  
Carsten Bokemeyer

Ärztlicher Direktor der II. Med. Klinik  
Onkologie, Hämatologie, KMT mit Sektion  
Pneumologie; Sprecher des Universitären  
Cancer Center Hamburg (UCCH)

  
Katharina von  
Kodolitsch

Vorsitzende der Ruder-  
Gesellschaft HANSA e.V.

  
Claus Feucht

Vorstand der Stiftung  
Leben mit Krebs



## Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:

Die Stiftung Leben mit Krebs hat es sich zum Ziel gesetzt, bundesweit diverse Förderprogramme ins Leben zu rufen und die Lebensqualität von Krebspatienten entscheidend zu verbessern.

### Die Projekte der Stiftung im Überblick



Durch die Initiative der Stiftung werden therapieunterstützende und palliativmedizinische Projekte finanziell gefördert und umgesetzt. Die Stiftung finanziert so u.a. Therapeuten, die gezielt Sport- und Kunstprogramme anbieten, Patienten beraten und Kurse durchführen.

Veranstalter:



Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.  
Schöne Aussicht 39 · 22085 Hamburg  
Tel.: 040 / 229 01 22 · www.rghansa.de

Initiatoren:



Stiftung Leben mit Krebs  
Mainzer Straße 48 · 55252 Mainz-Kastel  
Tel.: 0 61 34 / 7 53 81 – 38  
www.stiftung-leben-mit-krebs.de



Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistraße 52 · 20246 Hamburg  
www.ucch.de



Hauptförderer:

ELSE KRÖNER-FRESENIUS-STIFTUNG  
Förderprojekte, die Leben retten

Else Kröner-Fresenius-Stiftung  
Postfach 1852 · 61288 Bad Homburg v.d.H.  
www.ekfs.de

© Stiftung Leben mit Krebs. Die Stiftung Leben mit Krebs ist gemeinnützig. Spenden können steuerlich geltend gemacht werden. Stand: 16.03.2017

# Sport zum Leben



## Rudertraining für Krebspatienten

Veranstalter:



Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg  
Ein Kompetenznetzwerk des UKE



Initiator:



Z E H N | Förderprojekte für  
J A H R E | mehr Lebensqualität

## Rudertraining für Krebspatienten in Hamburg

Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.

# Sport tut gut und macht Mut

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

viele, die an einer Krebserkrankung leiden, zeigen häufig eine eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit und empfinden eine ausgeprägte Ermüdung und Erschöpfung.

Aktuelle Untersuchungsergebnisse belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die subjektiven und objektiven Belastungen von Erkrankung und Therapie reduziert und damit günstige Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf haben kann.

Das Ziel der Bewegungs- und Sportprogramme ist es, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit während der Therapie zu verbessern, krankheitsbedingte und therapieinduzierte Symptome, wie Fatigue, Schmerzen, und Übelkeit zu verringern. In der Nachsorge ist es vornehmlich das Ziel, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, die Immunabwehr zu stärken und der Fatigue-Symptomatik entgegenzuwirken.

Vor diesem Hintergrund haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend zu verbessern.

Ein besonderes Angebot stellt in diesem Jahr das ganzjährige Rudertraining für Patientinnen und Patienten auf der Hamburger Außenalster dar.

## Termine Rudertraining:

Das Rudertraining findet an folgenden Terminen statt:

<b>Termin 1: Donnerstag</b>	<b>08:00 – 09.30 Uhr</b>
<b>Termin 2: Freitag</b>	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>

Eine Teilnahme kann jederzeit erfolgen; eine Anmeldung ist erforderlich.

## Treffpunkt:

Wir treffen uns am Bootshaus der Ruder-Gesellschaft HANSA e.V., direkt an der Außenalster. Hier befinden sich auch Umkleieräume/Duschen und eine Gastronomie.

Es wird in breiten, stabilen Booten gerudert (meist in 4er aber auch in 2er, 3er oder 6er jeweils mit Steueremann).

### **Anschrift Bootshaus:**

Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.  
Schöne Aussicht 39 · 22085 Hamburg

Sollte ein Training im Freien z.B. wegen Sturm, Nebel oder Eis nicht möglich sein, können wir in unseren Fitnessräumen an Ruderergometern oder Kraftgeräten trainieren.



## Teilnahmebedingungen:

Rudrerfahrungen sind nicht erforderlich, aber ein Freischwimmer ist Voraussetzung. Eine Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt über die Teilnahme an dem Rudertraining ist erforderlich.

### **Bekleidung:**

Eng anliegende Kleidung ist von Vorteil, Regenjacke, Kappe/Mütze, leichte Schuhe (Bootsschuhe, Sneaker)

### **Kosten:**

Das Rudertraining ist für alle Patientinnen und Patienten kostenlos. Die Teilnehmer sind während des Trainings in der Ruder-Gesellschaft HANSA e.V. versichert.

## Projektkoordination:

Dipl.-Sportwiss. Jannike Salchow und  
Dr. Sportwiss. Wiebke Jensen  
Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)

## Kontakt und Anmeldung:

Dipl.-Sportwiss. Jannike Salchow  
Telefon: 0152/22 81 53 24  
E-Mail: [j.salchow@uke.de](mailto:j.salchow@uke.de)

