



## Informationen zur Teilnahme

Eine Teilnahme an den Bewegungs-/Trainingsangeboten ist nur nach Voranmeldung, persönlichem Beratungsgespräch und ärztlicher Bescheinigung der Sporttauglichkeit möglich. Das Beratungsgespräch sowie die sportwissenschaftliche Diagnostik sind kostenfrei. Je nachdem an welchem Angebot Sie teilnehmen möchten, benötigen Sie ein Rezept, eine ärztliche Verordnung oder es fällt eine geringe Teilnahmegebühr an.

### Sie möchten uns unterstützen? Wir freuen uns über Ihre Spende für unsere Arbeit.

Spendenkonto zur Unterstützung der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie:  
Krebsforschung Rhein/Main e.V.  
Commerzbank AG

IBAN: DE59 5508 0065 0241 2111 00  
SWIFT/BIC: DRESDEFF550  
Verwendungszweck: Sporttherapie

## Kontakt und Anmeldung

**Sie haben Fragen?  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.**

Wir stehen Ihnen gerne persönlich für weitere Informationen zur Verfügung.

**Institut für onkologische Sport- und Bewegungstherapie**  
Tel.: (069) 7601-4522  
sporttherapie@khnw.de

**Ansprechpartner**  
Dr. phil. Katharina Graf (Institutsleiterin, Sportwissenschaftlerin M. A.)  
Nils Schaffrath (Sportwissenschaftler M. Sc.)  
Dr. phil. Frieder Krause (Sportwissenschaftler (M.A.))

**Krankenhaus Nordwest**  
Klinik für Onkologie und Hämatologie  
Chefärztin Prof. Dr. med. Elke Jäger

Für die Unterstützung der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie bedanken wir uns bei unseren Förderern:



Das Krankenhaus Nordwest ist Träger des



Das UCT koordiniert die Behandlung von Patienten mit Krebserkrankungen am Krankenhaus Nordwest und am Universitätsklinikum Frankfurt. Wichtigstes Ziel ist die bestmögliche Therapie für jeden einzelnen Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

### Social Media

facebook.com/KrankenhausNordwest  
twitter.com/KHNordwest

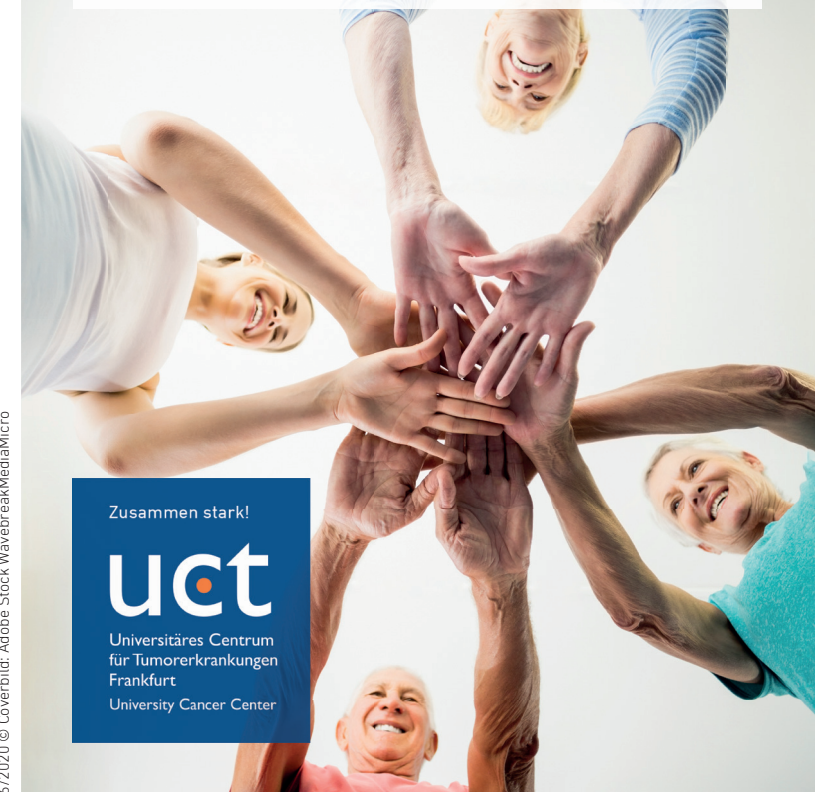
Steinbacher Hohl 2-26  
60488 Frankfurt am Main

[www.krankenhaus-nordwest.de](http://www.krankenhaus-nordwest.de)

uct

# ONKOLOGISCHE SPORT- UND BEWEGUNGS- THERAPIE

INFORMATIONEN FÜR MENSCHEN MIT  
BESTEHENDER ODER ÜBERSTANDENER  
ONKOLOGISCHER ERKRANKUNG



6/2020 © Coverbild: Adobe Stock WavebreakMediaMicro

**KRANKENHAUS  
NORDWEST**

## Bewegung ist eine effektive Unterstützung während und nach einer Krebserkrankung/-therapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine Vielzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen belegt das Potenzial von Bewegung und Sport als unterstützende Maßnahme während und nach einer Krebserkrankung/-therapie. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen therapie- und erkrankungsbedingte Symptome wie z. B. Schwäche, Erschöpfung und psychische Belastungen zu reduzieren sowie die Lebensqualität und Belastbarkeit verbessern.

Mit Bewegung und Sport können Sie aktiv zu einer Steigerung Ihres Wohlbefindens, zur Krankheitsverarbeitung sowie zur Reduktion von Nebenwirkungen und damit einer besseren Verträglichkeit der onkologischen Therapien beitragen. Nach Abschluss der Therapie fördert Bewegung die Rehabilitation, Fitness und Gesundheit. Wir unterstützen Sie gerne dabei ein passendes Bewegungs- oder Trainingsprogramm zu finden. Alle unsere Angebote richten sich an Personen mit und ohne sportliche Vorerfahrung.

Mit den besten Wünschen



Ihre  
Prof. Dr. med. Elke Jäger  
Chefärztin der Klinik für  
Onkologie und Hämatologie

Weitere Informationen, unser gesamtes Team und alle Kontakte finden Sie auf unserer Internetseite: [www.krankenhaus-nordwest.de](http://www.krankenhaus-nordwest.de)

## Onkologische Sport- und Bewegungstherapie Angebote

### Bewegungsberatung

In einer ausführlichen Beratung besprechen wir gemeinsam die persönliche Ausgangssituation und Möglichkeiten für ein körperliches Training. Angepasst an Ihr individuelles Befinden und Ihre Ziele stimmen wir Bewegungs- und Trainingsempfehlungen sowie geeignete Bewegungsprogramme ab. Eine Beratung ist auch während eines stationären Aufenthaltes im Krankenhaus Nordwest möglich.

### Diagnostik

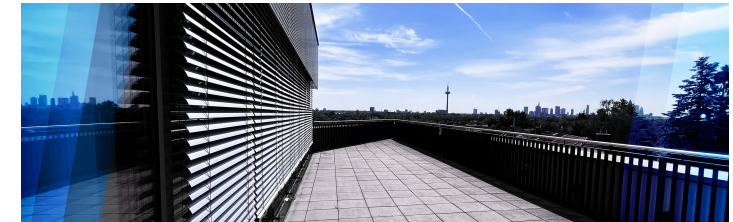
Bedarfsabhängig führen wir eine weiterführende Diagnostik als Grundlage für die spezifische Planung der Bewegungstherapie/ des körperlichen Trainings durch. Mit einer Belastungsuntersuchung auf dem Fahrradergometer ist z.B. die Erfassung der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit möglich.

### Sport- und Bewegungstherapie

Bewegungstherapie kann in spezifischen onkologischen Bewegungsangeboten und als allgemeines Training bei uns oder wohnortnah bei Kooperationspartnern durchgeführt werden. Das Training findet unter fachkundiger Anleitung statt, angepasst an die Leistungsfähigkeit und Ausgangssituation der einzelnen Teilnehmer. Zudem erstellen wir gerne einen Plan für ein selbstständiges Training zu Hause.



## Bewegungs-/Trainingsangebote (in Kooperation mit dem TRIAMEDIS Gesundheitszentrum)



### Kraft- und Ausdauertraining an Geräten

Durch ein gezieltes Training an Geräten werden Muskelkraft, Ausdauer und Gleichgewicht stabilisiert und gesteigert. Jeder Teilnehmer bekommt einen eigenen Trainingsplan.

### Nordic Walking

Beim Nordic Walking werden durch den aktiven Stockeinsatz das Herz-Kreislauf-System, Ausdauer und Muskelkraft trainiert.

### Funktionelles Zirkeltraining

In Form eines Zirkeltrainings werden Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft trainiert. Das Angebot eignet sich besonders für Patienten mit Polyneuropathie und/oder Gleichgewichts-Beeinträchtigungen.

### Rudertraining – Indoor und Outdoor

Rudern ist ein optimales Ganzkörperprogramm und trainiert Muskelkraft, Ausdauer und Koordination. Wir bieten ein Indoor-Training am Ruderergometer und Rudern auf dem Main (Kooperation: Frankfurter Ruder-Club Fechenheim 1887 e.V.) an. Für die Teilnahme am Outdoor-Kurs müssen Sie schwimmen können und über eine ausreichende Fitness verfügen.

### Rehabilitationssport (mit ärztlicher Verordnung)

In einer Kleingruppe werden durch Übungen im Stand und auf der Matte Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Die Kosten für 50 Einheiten werden bei ärztlicher Verordnung vom zuständigen Kostenträger übernommen. Der Kurs eignet sich primär für Patienten nach Therapie.

### Training auf Station

Nach individueller Vereinbarung kann ein betreutes Training möglicherweise auch während eines stationären Aufenthaltes im Krankenhaus Nordwest stattfinden.

[krankenhaus-nordwest.de/ioz-kursangebote](http://krankenhaus-nordwest.de/ioz-kursangebote)