

macht Mut

Wichtige Ziele der Sporttherapie bei Krebserkrankungen auf einen Blick

- **Verbesserung des körperlichen Befindens**
 - Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
 - Kräftigung der Muskulatur
 - Funktionsverbesserung (z. B. Lungenfunktion)
- **Bessere Verträglichkeit der adjuvanten Therapien** und Vermeidung/Reduktion von Nebenwirkungen (z. B. Erschöpfung, Schmerzen, Übelkeit, Nervenstörungen)
- **Vermeidung von Bewegungsmangel-Krankheiten**
- **Psychische und psychosoziale Stabilisierung**
 - Abbau von Ängsten
 - Gewinn neuen Selbstvertrauens
 - Gruppenerleben, Austausch
 - Spaß und Freude
 - Bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils



Kontakt und Anmeldung

Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH
Chemnitzstraße 33, 24116 Kiel
Astrid Schulz
Tel. (0431) 1697 - 3360
Fax (0431) 1697 - 3350
Astrid.Schulz@krankenhaus-kiel.de



Bitte vereinbaren Sie mit Frau Schulz einen individuellen Termin, um ein persönliches Programm festzulegen.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an den Kursen „Sport und Krebs“ ist für Patient:innen mit einer onkologischen Erkrankung möglich, unabhängig davon, wo sie behandelt werden.
Die Stiftung Leben mit Krebs übernimmt teilweise die Kosten für das Kursprogramm.



Mainzer Straße 48 · 55252 Mainz-Kastel · Tel. (06134) 75381 - 38
info@stiftung-leben-mit-krebs.de · www.stiftung-leben-mit-krebs.de

Stand: 16.02.2024 © Stiftung Leben mit Krebs. Vervielfältigung und Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung zulässig. Bilder: freepk.com



Sport zum Leben

**Sport tut gut
und macht Mut**

**Aktiv das Leben
neu gestalten –**

Bewegungstherapie für
Patient:innen mit einer
Krebserkrankung

Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH
Abteilung Physiotherapie



Projekt zur Förderung der körperlichen Fitness bei Patient:innen mit einer onkologischen Erkrankung

Sport tut gut und macht Mut

Liebe Patient:innen, liebe Angehörige,

eine Krebserkrankung stellt einen in jeder Hinsicht belastenden Einschnitt für Patient:innen dar, sowohl körperlich als auch seelisch. Vielfältige Untersuchungen belegen jedoch, dass eine patientengerechte, regelmäßige sportliche Betätigung die Verträglichkeit der Krebsbehandlung verbessern kann.

Im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes „Sport und Krebs“ hat die Stiftung Leben mit Krebs auch in Kiel ein bewegungstherapeutisches Sportprogramm initiiert.

Ziel der individuell angepassten Therapieprogramme, die sich ganz an den Bedürfnissen und Kapazitäten der Patient:innen orientieren, ist vor allem die Erhöhung der Lebensqualität. Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Patient:innen aller onkologischen Einrichtungen und Praxen in Kiel und Umgebung können an den angebotenen Kursen teilnehmen. Astrid Schulz betreut Sie mit ihrer langjährigen Erfahrung als Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin.

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme. Auf diesem Weg können Sie auch selbst zu Ihrer eigenen Rehabilitation und Gesundheitsstärkung beitragen.

Nicole Schröder
Geschäftsführerin

Dr. Roland Ventzke
Geschäftsführer

Astrid Schulz
Physiotherapeutin /
Sportwissenschaftlerin

Claus Feucht
Vorstand

Programm

Das Sportprogramm umfasst Trainingseinheiten zur Verbesserung von Muskelkraft, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit unter Einbeziehung von Körperwahrnehmungsübungen und regenerationsfördernden Maßnahmen. Nach dem Erstellen eines persönlichen Trainingsplanes werden Sie individuell angeleitet und in Gruppen Ihrer Wahl betreut.

Funktionale Bewegungstherapie

Einsteiger:
Do: 11 – 12 Uhr
Fortgeschrittene:
Mo: 9 – 10 Uhr,
Mi: 13:45 – 14:45 Uhr



Bewegen, Dehnen, Entspannen

Di: 10:30 – 11:30 Uhr



Aquafit

Mo: 11 – 11:30 Uhr
Kursform 10 Einheiten
(mit Teilnahmebeitrag)



Medizinische Trainingstherapie

Mi: 11:30 – 12:30 Uhr
Kursform 10 Einheiten
(mit Teilnahmebeitrag)



Pilates

Mo: 12:15 – 13:15 Uhr



Rudertraining

Do: 9 – 11:30 Uhr
Trainingsort:
Rudergesellschaft Germania
von 1882 e.V.
Düsterbrookerweg 42, 24105 Kiel
(mit Teilnahmebeitrag)

