

macht Mut

Das Training in kleiner Gruppe trägt nicht nur zur Krankheitsbekämpfung bei sondern gibt auch als neues soziales Netzwerk zusätzlichen Halt.



Ziele unserer Bewegungsprogramme sind:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Spaß an körperlicher Mehraktivität
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Erhalt bzw. Wiederherstellung physischer und psychischer Gesundheitskomponenten
- Verringerung von krankheitsbedingten Nebenwirkungen

Wir freuen uns auf ihre aktive Teilnahme an unserem Projekt. Mit Sport und angepasster körperlicher Mehraktivität können Sie selbst viel zu ihrer eigenen Rehabilitation beitragen!

Prof. Dr. Dieter Nürnberg
Chefarzt Medizinische Klinik B,
Gastroenterologie, Onkologie

Dr. A. Buchali
Chefarzt Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie

Claus Feucht
Vorstand der „Stiftung
Leben mit Krebs“

Frank Merten
Leitung Rehasentrum
„Alte Schwimmhalle“



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



Sport Ernährung Psychotherapie Kunst

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.

Das Rehasentrum „Alte Schwimmhalle“ stellt sich vor:

Die Bewegungsexperten vom Rehasentrum „Alte Schwimmhalle“ behandeln Patienten aus dem gesamten Klinikbereich der Ruppiner Kliniken und betreuen im ambulanten Praxisbereich Patienten aus der Kommune und dem weiten regionalen Umfeld der Stadt Neuruppin. Wir haben viel Erfahrung im medizinischen Kraft- und Ausdauertraining und freuen uns auf die Möglichkeiten einer fachlichen Zusammenarbeit. Gerne haben wir die Aufgaben der Stiftung angenommen, die Organisation von Sportgruppen für Patienten mit Krebserkrankungen aller Art in Neuruppin zu übernehmen.

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

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

Sitz der Stiftung: Wiesbaden · Geschäftsstelle: Mainz-Kastel

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

Stand: 11/07/13



Sport zum Leben

Sport tut gut und macht Mut

Bewegungstherapeutisches Kursangebot für onkologische Patientinnen und Patienten

Ruppiner Kliniken in Zusammenarbeit mit dem Onkologischen Schwerpunkt Brandenburg NW e.V. sowie der OGD GmbH und dem Rehasentrum „Alte Schwimmhalle“

Veranstalter:



Initiator:



Sport tut gut und macht Mut

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Rahmen des Projektes „Sport und Krebs“ hat die „Stiftung Leben mit Krebs“ ein regelmäßiges bewegungs-therapeutisches Sportprogramm in mehreren deutschen Städten initiiert. Nun haben auch die onkologischen Patienten in und um Neuruppin die Möglichkeit an diesem Projekt teilzunehmen.

Durch ein individuell angepasstes Trainingprogramm, das sich ganz nach den Bedürfnissen und Kapazitäten des Patienten richtet, kann neuer Lebensmut gewonnen werden und Eigenständigkeit beibehalten oder zurück erlangt werden.

Ziel ist, die Belastungen von Erkrankung und Therapie durch regelmäßige sportliche Betätigung aktiv zu überwinden und mit erhöhter Kondition und Kraft für den Alltag die Lebensqualität zu verbessern.

Der Sport- und Gymnastiklehrer Michael Wöge betreut Sie sowohl in der Akutphase auf der Station, als auch in der Nachsorge in den Trainingsgruppen. Für Fragen rund um das Thema Sport und Krebs steht er gern zur Verfügung.

PROGRAMM

Das Angebot umfasst 30 Trainingseinheiten mit einer Dauer von 60 Minuten. Das Programm richtet sich an Patienten, die aktuell eine Therapie erhalten, sie gerade abgeschlossen haben oder sich in den ersten fünf Jahren der Nachsorge befinden.

Angebot 1:

Ausdauertraining

Montags, 12.⁰⁰–13.³⁰ Uhr

- Walking- bzw. Nordic Walking
- Herz- Kreislauftraining an Geräten (Fahrradergometer, Laufband, Crosstrainer)

Treffpunkt: Anmeldebereich des Rehazentrums



Angebot 2:

Krafttraining mit Groß- u. Kleingeräten

Dienstags, 12.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr

Donnerstags, 10.³⁰ Uhr – 11.³⁰ Uhr

- Sanfte Kräftigung der Muskulatur mit Kleingeräten (Theraband, Pezziball)
- Kraftausdauertraining an Trainingsgeräten
- Krafttraining in Verbindung mit Koordination

Treffpunkt: Sporthalle im Rehazentrum



Angebot 3:

Gymnastik & Sportspiele

Freitags, 11.³⁰–12.³⁰ Uhr

- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Dehnübungen, kleine Spiele und Tänze

Treffpunkt: Sporthalle im Rehazentrum



Denken Sie bitte daran Sportkleidung sowie Sportschuhe und ein Handtuch mitzubringen. Eine Mindestvoraussetzung von Kraft, Kondition oder Geschicklichkeit besteht nicht.

Individuelles Training:

Gern komme ich auch zu Ihnen auf die Station und führe ein individuelles Training mit Ihnen durch. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin direkt mit mir oder sagen sie dem Stationspersonal bescheid.

Kontakt und Anmeldung:

Eine telefonische Anmeldung erfolgt über die Abteilung Sporttherapie im Rehazentrum.

Michael Wöge
Rehazentrum „Alte Schwimmhalle“
Fehrbelliner Str. 38, 16816 Neuruppin

Telefon: 0 33 91/39 26 27 oder
E-Mail: M.Woegel@ogd-neuruppin.de



Dieses Angebot wird ermöglicht durch die finanzielle Hilfe der „Stiftung Leben mit Krebs“.