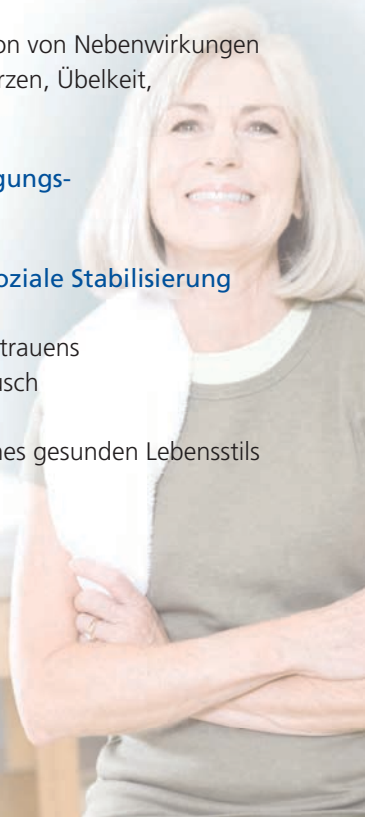


macht Mut

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



Liebe Spender, liebe Sponsoren,

mit der Förderung unserer Benefizregatta haben Sie und Ihr Unternehmen in den letzten Jahren dazu beigetragen, dass wir das Projekt „Sport zum Leben – Sport und Krebs“ am Städtischen Krankenhaus Kiel erfolgreich fortführen und ausbauen konnten. Haben Sie dafür herzlichen Dank!

Aufgrund der zunehmenden Entwicklung der Corona-Pandemie mussten wir die Regatta 2020 leider absagen.

Trotz dieser Absage liegt uns der eigentliche Zweck unserer Veranstaltung - die finanzielle Sicherung der therapieunterstützenden Projekte für Menschen mit Krebs - weiterhin sehr am Herzen.

Mit ihren Zusagen, das Förderprojekt weiterhin zu unterstützen können wir das Angebot „Sport & Krebs“ in diesem Jahr fortführen. Dafür bedanken wir uns auch im Namen der Patienten recht herzlich.

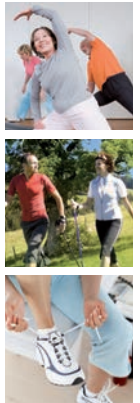
Die Stiftung Leben mit Krebs und das Städtische Krankenhaus bedanken sich bei:



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

Stand: 16.07.2020 © Stiftung Leben mit Krebs. Vervielfältigung und Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung zulässig.

Sport zum Leben

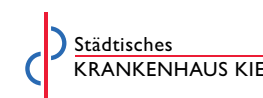


Sport tut gut und macht Mut

Aktiv das Leben neu gestalten –
Bewegungstherapie für Patienten mit einer Krebserkrankung

Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH
Abteilung Physiotherapie

Veranstalter: _____



Initiator: _____



Sport tut gut und macht Mut

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,

eine Krebserkrankung stellt einen in jeder Hinsicht belastenden Einschnitt für den Patienten 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.

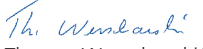
Ziel der individuell angepassten Therapieprogramme, die sich ganz an den Bedürfnissen und Kapazitäten des Patienten orientieren, ist vor allem die Erhöhung der Lebensqualität. Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Patienten aller onkologischen Einrichtungen und Praxen in Kiel können an den angebotenen Kursen teilnehmen. Frau Astrid Schulz und Herr Thomas Wessolowski betreuen Sie mit ihrer langjährigen Erfahrung als Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler.

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

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


Dr. Roland Ventzke
Geschäftsführer/
Krankenhausdirektor
Städtisches Krankenhaus Kiel


Thomas Wessolowski/
Astrid Schulz
Physiotherapeuten/
Sportwissenschaftler
Städtisches Krankenhaus Kiel


Claus Feucht
Vorstand der
Stiftung Leben mit Krebs

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.

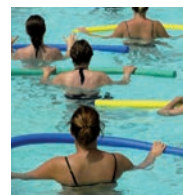
Funktionale Bewegungstherapie

Level 1, Mi., 09:30–10:30 Uhr
Level 2, Do., 11:00–12:00 Uhr
Level 3, Mi., 13:45–14:45 Uhr
Level 4, Mo., 09:00–10:00 Uhr



Aquafit

Mo., 11:00–11:30 Uhr
Kursform 10 Einheiten mit
Teilnahmebeitrag



Pilates

Mo., 12:30–13:30 Uhr



Bewegen, Dehnen, Entspannen

Di., 10:30–11:30 Uhr



Physiotraining

Mi., 11:00–12:00 Uhr
Kursform 10 Einheiten mit
Teilnahmebeitrag



Rudertraining

Do., 09:00–11:30 Uhr
Trainingsort:
Rudergesellschaft Germania e.V.
Kiel, Düsterbrookerweg 42,
24105 Kiel (mit Teilnahmebeitrag)



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

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme an den Kursen „Sport und Krebs“ ist für Patienten mit einer onkologischen Erkrankung möglich, unabhängig davon, wo Sie behandelt werden.

Die Stiftung Leben mit Krebs übernimmt teilweise die Kosten für das Kursprogramm.