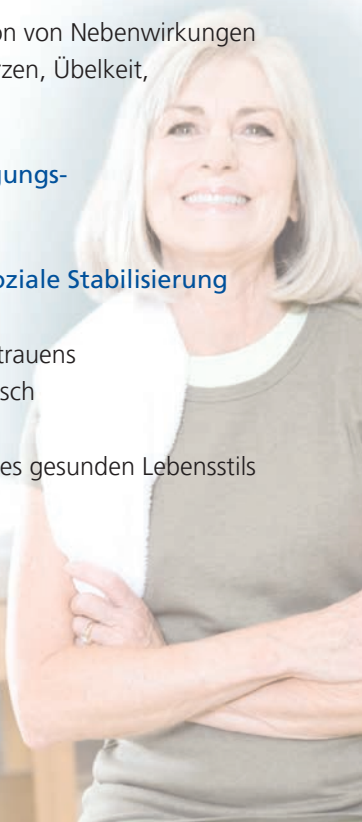


# macht Mut

## 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“ in den Sana Kliniken Lübeck 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 die Sana Kliniken Lübeck bedanken sich bei:



# Sport zum Leben



## Sport tut gut und macht Mut

Veranstalter:



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

Förderer:



**Sana Kliniken Lübeck**

- Physikalische Therapie
- Medizinische Klinik III / Hämatologie Onkologie
- Klinik für Urologie / Urologisches Zentrum Lübeck



# Sport tut gut und macht Mut

Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Angehörige,

eine Krebserkrankung stellt einen in jeder Hinsicht belastenden Einschnitt für die 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 Lübeck ein bewegungstherapeutisches Sportprogramm initiiert.

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

Patientinnen und Patienten aller onkologischen Einrichtungen und Praxen in Lübeck können an den angebotenen Kursen teilnehmen. Herr Christof Degen betreut Sie mit seiner langjährigen Erfahrung als Physiotherapeut.

Bitte vereinbaren Sie mit Christof Degen 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.

## 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 Sporttherapie



### Entspannungstherapie



### Rudern bei den Lübecker Ruder-Klubs

(saisonales Angebot)



### Wandern



#### Angebote:

Details zu den Kursangeboten und Kurszeiten erhalten Sie bei Christof Degen.

#### Kontakt und Anmeldung:

Sana Kliniken Lübeck GmbH  
Christof Degen  
Hämatologisch-/onkologische Ambulanz

Kronsfordter Allee 71–73  
23560 Lübeck

Tel.: 04 51/ 585-1878  
christof.degen@sana.de  
www.sana-luebeck.de



#### Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme an den Kursen „Sport und Krebs“ ist für Krebserkrankte kostenfrei, unabhängig davon, wo Sie behandelt werden.

Dr. Christian Frank

Geschäftsführer  
Sana Kliniken Lübeck GmbH

Christof Degen

Physiotherapeut  
Sana Kliniken Lübeck GmbH

Claus Feucht

Vorstand der  
Stiftung Leben mit Krebs