

# macht Mut

## PROGRAMM

### Kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining

Der Kurs beinhaltet gerätgestütztes sowie freies Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer. Der Kurs ist grundsätzlich für alle Patienten geeignet. Es ist keine Vorerfahrung oder ein bestimmtes Leistungsniveau notwendig.

Montag: 14.00–15.00 Uhr, 15.00–16.00 Uhr

Dienstag: 10.30–11.30 Uhr

Mittwoch: 13.00–14.00 Uhr

Donnerstag: 09.00–10.00 Uhr, 13.00–14.00 Uhr

Freitag: 08.00–09.00 Uhr, 12.30–13.30 Uhr

Trainingsort: TRIAMEDIS Gesundheitszentrum am Krankenhaus Nordwest

Betreuung: Corinna Löttrich/Markus Feick

### Pilates

Der Kurs ist für jeden geeignet, der Fitness und tiefliegende Muskulatur trainieren möchte.

Mittwoch: 08.30–09.30 Uhr

Trainingsort: TRIAMEDIS Gesundheitszentrum am Krankenhaus Nordwest

Betreuung: Corinna Löttrich

### Nordic Walking

Nordic Walking ist ein HerzKreislauftraining, bei dem durch den Einsatz der Stöcke zusätzlich zur Beinmuskulatur auch verstärkt die Rumpf- und Armmuskulatur mit eingesetzt wird. Die Stöcke können geliehen werden.

Mittwoch: 14.00–15.00 Uhr

Trainingsort: TRIAMEDIS Gesundheitszentrum am Krankenhaus Nordwest

Betreuung: Markus Feick



## Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:

Die Diagnose „Krebs“ stellt einen gravierenden Einschnitt im Leben eines Menschen dar. Viele Patienten verlieren nach Operation und Chemotherapie ihren Lebensmut und das Vertrauen in die körperliche und seelische Eigenständigkeit.

Aktuelle Untersuchungsergebnisse belegen, dass regelmäßige sportliche und kulturelle Aktivitäten die subjektiven und objektiven Belastungen von Erkrankung und Therapie reduzieren und damit günstige Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf haben können.

Vor diesem Hintergrund hat sich die Stiftung Leben mit Krebs zur Aufgabe gemacht, therapieunterstützende Projekte zu entwickeln, zu fördern und umzusetzen. Die Stiftung finanziert so u.a. Therapeuten, die gezielt Sport- und Kunstprogramme anbieten, Patienten beraten und Kurse durchführen.

Primäre Zielsetzung aller von der Stiftung angebotenen Projekte ist es, die Lebensqualität von Patienten entscheidend zu verbessern.

### Die Projekte der Stiftung im Überblick



Sport



Ernährung



Psychotherapie



Kunst

Veranstalter



**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  
*Forschung fördern. Menschen helfen.*

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

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

Stand: 26.04.2016

Unterstützt durch:



**Z E H N** | Förderprojekte für  
**J A H R E** | mehr Lebensqualität



# Sport zum Leben

**Sport tut gut und macht Mut**

**Individuelle Trainingskonzepte und Gruppenevents in Therapie und Nachsorge**

**Krankenhaus Nordwest**

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



# Sport tut gut und macht Mut

## Warum Sport bei Krebs?

Eingeschränkte Leistungsfähigkeit, ausgeprägte Ermüdung und Appetitlosigkeit sind häufige Symptome bei Patientinnen und Patienten, die an einer Krebserkrankung leiden und dahingehend behandelt werden. Oft sind die Arbeits- und Freizeitaktivitäten so stark beeinträchtigt, dass schon Alltagstätigkeiten als erschöpfende Belastungen empfunden werden.

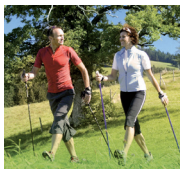
Durch regelmäßiges, individuell geplantes Training kann Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar gesteigert werden. Besonders sind Ausdauersportarten, wie z.B. (Nordic-) Walking, Rudern oder Radfahren, hierfür sehr geeignet.

Eine umfassende sportmedizinische Eingangsuntersuchung, Trainingsmöglichkeiten während Ihrer stationären oder ambulanten Behandlung im Krankenhaus Nordwest sowie unser Angebot verschiedener Sportgruppen und -events bieten Ihnen die Chance, durch sportliche Aktivität Ihrer Erkrankung auf einer weiteren Ebene entgegenzutreten.

Mit sportlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Elke Jäger



## PROGRAMM

### Rudertraining

Beim Rudern werden nahezu alle Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig Ausdauer, Koordination und Kraft trainiert. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern somit nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für den Geist. Das Training auf dem Main findet von Mai bis Oktober statt.

Montag: 18.00–20.00 Uhr

Trainingsort: Ruderclub Fechenheim  
Fechenheimer Leinpfad 1, 60386 Frankfurt;  
Endhaltestelle der Straßenbahnlinie 11

Betreuung: Markus Feick

### Indoor-Rudertraining

Beim Rudern auf dem Ergometer werden nahezu alle Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig Ausdauer, Koordination und Kraft trainiert. Das Training findet in Kleingruppen statt.

Montag: 17.00–18.00 Uhr (Oktober bis Mai)

Dienstag: 14.00–15.00 Uhr

Donnerstag: 10.00–11.00 Uhr

Trainingsort: TRIAMEDIS Gesundheitszentrum am  
Krankenhaus Nordwest

Betreuung: Markus Feick

## Sport- & Bewegungstherapeutische Beratung

Falls Sie unsere Sport- und Bewegungsangebote nicht in Anspruch nehmen möchten, aber Fragen zu Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen haben, können sie sich gerne an uns wenden. Wir beraten Sie in unserer Ambulanz. Es besteht weiterhin die Möglichkeit einer sportmedizinischen Basisuntersuchung und einer Empfehlung zum geeigneten Training.

## Kontakt & Anmeldung

Dipl. Sportwiss. Annika Wegener

Telefon: 069/7601-4522

Email: [sporttherapie@khnw.de](mailto:sporttherapie@khnw.de)

Dipl. Sportwiss. Jochen Bauer

Telefon: 069/7601-4522

Email: [sporttherapie@khnw.de](mailto:sporttherapie@khnw.de)

## Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme am Projekt „Sport und Krebs“ ist für Patienten mit einer onkologischen Erkrankung kostenfrei.

Vor der Teilnahme am Sportprogramm ist eine Vorstellung in der Sport- und Bewegungstherapeutischen Ambulanz unbedingt erforderlich. Kontaktieren Sie hierzu bitte Frau Wegener oder Herrn Bauer.