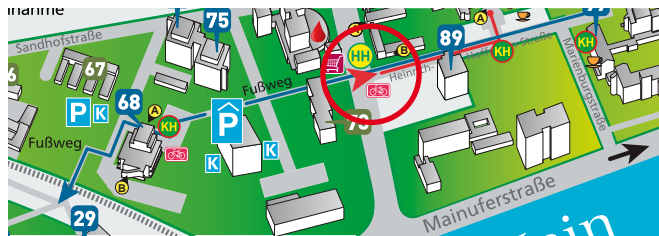


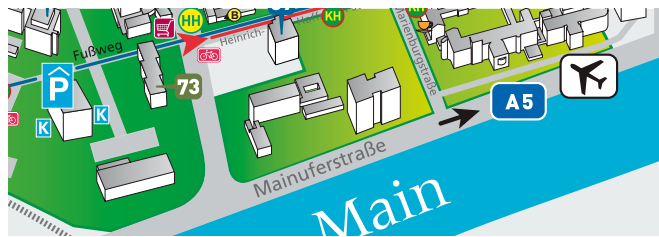
Alle Angebote sind für Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet und für die Patientinnen und Patienten des UCT kostenfrei!

## Trainingsorte



### Krafttraining

MAINTAIN Physiotherapiezentrum  
Heinrich-Hoffmann-Straße 1, 60528 Frankfurt/Main



### Nordic Walking und Rudertraining

Mainufer



### Yoga, Pilates, Dynamische Gymnastik, Funktionelle Kräftigung, Entspannung

Universitätsklinikum Frankfurt  
Theodor-Stern-Kai 7 (Haus 23B),  
60590 Frankfurt/Main

### Bitte beachten Sie:

Die Teilnahme ist nur nach Voranmeldung, sporttherapeutischer Anamnese und Diagnostik durch die Sportwissenschaftler des UCT sowie nach ärztlicher Bescheinigung der Sporttauglichkeit möglich.

## Kontakt, Kurstermine & Anmeldung

Annika Wegener  
Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Telefon: 069/6301-87341  
Mobil: 0151/17191419  
E-Mail: sporttherapie-uct@kgu.de

Das UCT bedankt sich für die Unterstützung seiner Förderer:



## Über das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen (UCT)

Das UCT koordiniert die Behandlung von Patienten mit Krebserkrankungen am Universitätsklinikum Frankfurt und am Krankenhaus Nordwest. Wichtigstes Ziel ist die bestmögliche Therapie für jeden einzelnen Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Bei Fragen zum UCT helfen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen des Informationsdienstes gerne weiter. Kontaktieren Sie uns telefonisch unter 069/6301-87333 (Mo-Fr, 9-16 Uhr) oder per E-Mail: info-uct@kgu.de



## Spendenkonto

Universitätsklinikum Frankfurt  
IBAN: DE32 5005 0201 0000 3799 99  
BIC: HELADEF1822  
Verwendungszweck: UCT 85300028 **SPO**

## Sport- und Bewegungstherapie

Informationen für Patienten mit Krebserkrankungen



Fotos: ©UCT; Außenaufnahme: ©Universitätsklinikum; 03/2019; Gestaltung: kummerdesign

## Bewegung ist eine wirksame Unterstützung in der Krebsbehandlung!

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung krankheits- und therapiebedingte Belastungen reduzieren kann. Auch die Therapieverträglichkeit kann durch Sport verbessert werden. Patienten mit einer Krebserkrankung können so während der Therapie ihre Leistungsfähigkeit erhalten und steigern, auch wenn sie bisher nicht sportlich aktiv waren.

**Sie tun damit direkt etwas gegen Ihre Krankheit.**

Das Training findet unter fachlicher Anleitung statt, angepasst an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden.

**Die Kurse sind für unsere Patienten kostenfrei.**

## Unser Angebot

Zusammen mit Ihnen möchten wir mit einer sportlichen Betätigung eine bessere Verträglichkeit der Krebstherapie und eine gute Krankheitsverarbeitung erreichen. Die Effekte sind für alle Erkrankungsphasen positiv:

*Sie befinden sich aktuell in Therapie?*

» Die Therapie wird besser vertragen.

*Sie haben die Therapie geschafft?*

» Jetzt geht es schneller bergauf.

*Sie befinden sich in der Nachsorge?*

» Wir helfen Ihnen, schneller fit zu werden.

*Sie suchen etwas, das Sie selbst tun können?*

» Dann werden Sie aktiv, kommen Sie zu uns!

## Yoga – Beweglichkeit und Kraft

Alle Yoga-Übungen basieren auf Dehnung, Entspannung und sanfter Kräftigung. Durch Atemübungen und das Wiederholen einer gleichbleibenden Bewegungsabfolge fördert dieser Kurs die körperliche Gesundheit. Der Kurs ist für Einsteiger ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

## Nordic Walking – Schritt für Schritt

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, das durch den aktiven Stockeinsatz sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch Muskulatur und Knochen trainiert. Der Kurs ist für jeden geeignet, der aktiv etwas für sich tun möchte und sich gerne an der frischen Luft bewegt!

## Pilates – Figur und Haltung

In Anlehnung an die Pilatesmethode wird in diesem Kurs ein systematisches, ganzheitliches Körpertraining auf der Matte durchgeführt. Zudem kommen für den Kraftaufbau Kleingeräte und Therabänder zum Einsatz. Das Training ist für Patienten mit sportlicher Vorerfahrung geeignet.



## Krafttraining – Energie und Ausdauer

Beim Krafttraining mit Geräten wird durch ein gezieltes körperliches Training die Leistungsfähigkeit und Muskulatur gestärkt und damit der natürliche körperliche Abbau gestoppt. Das Programm enthält Kraft- und Ausdauerkomponenten.

## Rudertraining – Kraft und Ausdauer

Rudern ist ein optimales Ganzkörpertraining, bei dem insbesondere die Kraft-Ausdauer trainiert wird. Gerudert wird im Doppel und im Vierer. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne gemeinsam mit anderen Menschen im Freien bewegen und schwimmen können.

## Dynamische Gymnastik – Muskeln und Knochen stärken

Die Dynamische Gymnastik kombiniert die positiven Einflüsse eines gezielten Krafttrainings und des so genannten „High-Impact“-Trainings zu einer besonders effektiven Trainingsform. Neben der Kräftigung der Muskulatur wird hier auch gezielt die Knochenstruktur gestärkt, was unter anderem dem Knochendichteverlust vorbeugt.

## Entspannung – Einfach loslassen

Entspannung ist für Körper und Seele genauso wichtig wie Bewegung. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken, wie zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training oder auch die Franklin-Methode erlernt und geübt.

## Funktionelle Kräftigung – Starker Rücken

Bei der funktionellen Kräftigung stehen vor allem Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur im Vordergrund. Eine starke Rumpfmuskulatur unterstützt eine aufrechte Körperhaltung und kann Rückenproblemen vorbeugen. So können die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags beschwerdefrei bewältigt werden.

## Folgende positive Auswirkungen der Bewegungstherapie sind wissenschaftlich nachgewiesen:

- Bessere Verträglichkeit der Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung
- Vorbeugung und Verringerung von Erschöpfung und starker Müdigkeit
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag

**Aktuell werden 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität empfohlen!**