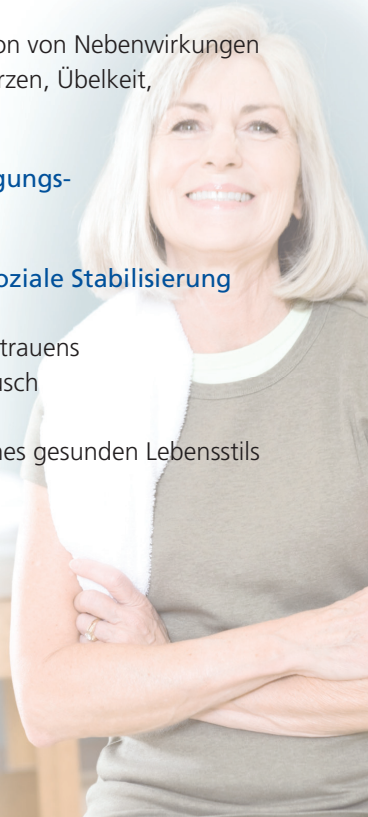


macht Mut

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



Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:



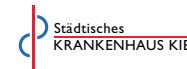
Die Stiftung Leben mit Krebs hat es sich zum Ziel gesetzt, bundesweit diverse Förderprogramme ins Leben zu rufen und die Lebensqualität von Krebspatienten entscheidend zu verbessern.

Die Projekte der Stiftung im Überblick



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 Städtische Krankenhaus Kiel stellt sich vor:



Unser Selbstverständnis

Wir sind der interdisziplinäre Schwerpunktversorger Kiels!

Für jedes Alter und über Fachgrenzen hinweg erbringen wir komplexe medizinische Leistungen als hochkompetentes Team gemeinsam.

Wir pflegen Kooperation!

Zum Wohle unserer Patienten arbeiten wir eng mit anderen Partnern im Gesundheitswesen zusammen.

Wir kümmern uns um die Menschen in der Region!

Wer zu uns kommt, erfährt Hilfe – fürsorglich, menschlich und verantwortungsbewusst.

Hauptförderer:

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

Damp Stiftung
Wall 55, 24103 Kiel, www.damp-stiftung.de

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

Sport zum Leben

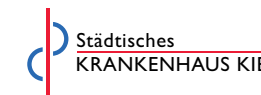


Sport tut gut und macht Mut

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

Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH
Abteilung Physiotherapie

Veranstalter: _____



Förderer: _____

Damp Stiftung



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

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 ein bewegungstherapeutisches Sportprogramm in mehreren deutschen Städten initiiert. Bereits seit 2010 haben onkologische Patienten in Kiel die Möglichkeit an diesem Projekt kostenfrei teilzunehmen.

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


Therapeutische Bewegungsmaßnahmen können ergänzend zur klassischen Physiotherapie, nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Facharzt, in jedem Krankheitsstadium – auch in der Akutbehandlung – durchgeführt werden. Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

Auch für alle anderen Fragen rund um das Thema stehen sie Ihnen gern zur Verfügung, ganz unabhängig, ob Sie Leistungssport betrieben haben oder nur über eine geringe oder keine sportliche Vorerfahrung verfügen.

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme an unserem Projekt. 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 / Einstiegstraining



Walking / Nordic Walking



Entspannungstherapie / Pilates für Einsteiger



Rudertraining

Rudergesellschaft Germania e.V. Kiel
Düsterbrookerweg 42, 24105 Kiel



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

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