

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

### Bitte beachten Sie:

Die Teilnahme ist nur nach Voranmeldung, sporttherapeutischer Anamnese und Diagnostik durch die Sportwissenschaftlerinnen und 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](mailto:sporttherapie-uct@kgu.de)

Web: [www.uct-frankfurt.de/sporttherapie](http://www.uct-frankfurt.de/sporttherapie)



## Über das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen (UCT)

Das UCT Frankfurt 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 und einer Behandlung am Universitätsklinikum Frankfurt helfen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen des Informationsdienstes gerne weiter. Kontaktieren Sie uns telefonisch 069/6301-87333 (Mo-Fr, 9-16 Uhr) oder per E-Mail: [info-uct@kgu.de](mailto:info-uct@kgu.de)



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.  
Ausgezeichnet als Onkologisches Spitzenzentrum durch die Stiftung Deutsche Krebshilfe

**NETZWERK ONKOLOGISCHE SPITZENZENTREN**

**DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT  
Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

## Spendenkonto

Universitätsklinikum Frankfurt

IBAN: DE32 5005 0201 0000 3799 99

BIC: HELADEF1822

Verwendungszweck: UCT 85300028 **SPO**

Das UCT bedankt sich für die Unterstützung seiner Förderer:



## Sport- und Bewegungstherapie

Informationen für Patienten mit Krebserkrankungen



Fotos: © UCT; Außenaufnahme: © Universitätsklinikum, 05/2021; Gestaltung: kummerdesign

# Regelmäßige 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.**

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!

**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

**Sprechen Sie uns an, um zu erfahren, welche Angebote derzeit für Sie verfügbar sind!**



Zu unseren Trainingsangeboten zählen:

## Yoga – Beweglichkeit und Kraft

Alle Yoga-Übungen basieren auf Dehnung, Entspannung und sanfter Kräftigung.

## Nordic Walking – Schritt für Schritt

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, das sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch Muskulatur und Knochen trainiert.

## Pilates – Figur und Haltung

Neben dem ganzheitlichen Körpertraining auf der Matte kommen in diesem Kurs Kleingeräte und Therabänder zum Einsatz.

## Krafttraining – Energie und Ausdauer

Durch ein gezieltes körperliches Training werden die Leistungsfähigkeit und die Muskulatur gestärkt.

## Rudertraining – Kraft und Ausdauer

Rudern ist ein optimales Ganzkörpertraining, bei dem insbesondere die Kraft-Ausdauer trainiert wird.

## Dynamische Gymnastik – Muskeln und Knochen stärken

Gezieltes Krafttraining und „High-Impact“-Training werden zu einer besonders effektiven Trainingsform kombiniert.

## Entspannung – Einfach loslassen

Entspannung ist für Körper und Seele genauso wichtig wie Bewegung. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken erlernt und geübt.

## Funktionelle Kräftigung – Starker Rücken

Bei der funktionellen Kräftigung stehen vor allem Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur im Vordergrund.