

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

Spendenkonto

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

Kontakt, Kurstermine & Anmeldung

Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen (UCT)
Onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Haus 23A, 1. OG, 1A346
Theodor-Stern-Kai 7, 60590 Frankfurt am Main
Telefon: 069/6301-87341
Mobil: 0151/17191419
E-Mail: sporttherapie-uct@kgu.de
Web: www.uct-frankfurt.de/sporttherapie

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.

Das UCT bedankt sich für die Unterstützung seiner Förderer:



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 jede Patientin und jeden Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Bei Fragen zum UCT und einer Behandlung am Universitätsklinikum Frankfurt hilft Ihnen unser Informationsdienst gerne weiter. Kontaktieren Sie uns telefonisch: 069/6301-87333 (Mo-Fr, 9-16 Uhr) oder per E-Mail: info-uct@kgu.de.



Das UCT Frankfurt ist Teil des überregionalen UCT Frankfurt-Marburg.

Die Deutsche Krebshilfe hat das UCT Frankfurt-Marburg als eines von 14 deutschen Onkologischen Spitzenzentren ausgezeichnet.

Sport- und Bewegungstherapie

Informationen für Patienten mit Krebserkrankungen



Fotos: © UCT; Außenaufnahme: © Universitätsklinikum, 07/2022; Gestaltung: kummerdesign

Regelmäßige Bewegung ist eine wirksame Unterstützung in der Krebsbehandlung!

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung krankheits- und therapiebedingte Belastungen reduzieren kann. Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung können durch onkologische Sport- und Bewegungstherapie während der Behandlung ihre Leistungsfähigkeit erhalten und steigern, auch wenn sie bisher nicht sportlich aktiv waren.

» Sie tun damit direkt etwas gegen Ihre Krankheit!

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

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!

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



Zu unseren Trainingsangeboten zählen:

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.

Rudertraining – Kraft und Ausdauer

Rudern ist ein optimales Ganzkörpertraining, bei dem insbesondere die Kraft-Ausdauer trainiert wird. Der Kurs findet in Kooperation mit der Frankfurter Rudergesellschaft Germania 1869 e.V. statt.

Funktionelle Kräftigung – Starker Rücken

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

Stretch & Relax – bewegt und entspannt

Dieses sanfte Training mit verschiedenen Dehnübungen verbessert die Beweglichkeit, lockert die Muskulatur und dient der allgemeinen Entspannung.

Training auf Station – mobil bleiben

Gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen während eines stationären Aufenthalts helfen, schnell wieder fit zu werden.

Außerdem unterstützen wir Sie mit:

- Beratung
- Diagnostik der Ausdauer, Balance, Beweglichkeit
- Personal Training zur Planung eines Heimtrainings
- Vermittlung von wohnortnahen Sporttherapie-Angeboten

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

Die Kurse sind für unsere Patienten kostenfrei.