



Landessportbund
Hessen e.V.



Fit nach Krebs im Sportverein



GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN

Durch Bewegung wieder fit

In allen Phasen der Krebserkrankung gewinnen Bewegung und körperliches Training an Bedeutung. Doch viele Betroffene, aber auch viele Ärztinnen und Ärzte unterschätzen die positive Wirkung von

Sport für Menschen, die akut oder chronisch, an den Folgen einer bösartigen Erkrankung leiden. Zusätzlich ist es erwiesen, dass regelmäßiger Ausdauersport das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich reduzieren kann. Erfahrungen des Sana Klinikums bestätigen, dass regelmäßige Bewegung während und nach der Therapie dazu beiträgt, schneller wieder fit zu werden, das Immunsystem, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern und Nebenwirkungen der Therapie zu reduzieren. Auch das Selbstgefühl der Betroffenen steigt fraglos durch körperliche Aktivität und das Wissen „Ich schaffe etwas“.

Im Anschluss an die Rehabilitationsphase sollten Patienten deshalb wohnortnah sportlich aktiv werden oder bleiben. Dies ist Dank der vielfältigen Angebote der hessischen Vereine überall möglich. Das Sana Klinikum bietet darüber hinaus Krebspatienten in der Region mit einer Rudergruppe ein individuelles Sportangebot an.

Lieber Patient, liebe Patientin,

es ist wichtig, dass Sie sich nach der Rehamaßnahme ein Sportangebot vor Ort suchen, um wieder fit zu werden bzw. zu bleiben. Die hessischen Vereine bieten Ihnen hierfür eine Vielzahl an Angeboten. Warten Sie nicht zu lange, es lohnt sich!

Prof. Dr. med. Peter Niehoff
Chefarzt der Strahlenklinik
Sana Klinikum Offenbach

Prof. Dr. med. Christian Jackisch
Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe
Vorsitzender der Hess. Krebsgesellschaft e. V.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer
Gesundheitssportbeauftragter des
Landessportbundes Hessen e. V.

Welche Angebote bieten hessische Vereine?

Anerkannte und zertifizierte Rehabilitationssportangebote

- Teilnahmevoraussetzung: ärztliche Verordnung (Muster 56).
- Umfang: in der Regel 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten.
- Kosten: Finanzierung durch die Rehabilitationsträger, für Sie entstehen keine Kosten.
- Für alle, die gerne unter Gleichgesinnten trainieren und langsam wieder fit werden möchten.



Anerkannte und zertifizierte Präventionssportangebote

- Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ garantiert hohe Qualität des Angebots.
- Umfang: In der Regel 8 - 12 Einheiten.
- Kosten: trägt das Angebot zusätzlich das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“, bezuschussen Krankenkassen die Angebote mit bis zu 80%.
- Für alle, die schon etwas belastbarer sind und direkt in den Vereinssport einsteigen möchten.



Wo finde ich diese Angebote?

Auf der Internetseite www.gesundheitssport-in-hessen.de finden Sie unter „Angebotssuche in Hessen“ alle SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote sowie alle anerkannten und zertifizierten Rehabilitationssportgruppen in Hessen.

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91



„Ich bin wieder fit.
Sport hilft in jeder Lebenslage.“

Heiko Herrlich, Profi-Fußballtrainer

Heiko Herrlich



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne



*Landessportbund
Hessen e.V.*

Projekt „Bewegt bleiben – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatienten/-innen“

Projektleiterin: Evi Lindner

Tel.: 069/6789-182 • E-Mail: gesundheitsport@lsbh.de

www.landessportbund-hessen.de

Kooperationspartner:



HBRS
Hessischer Behinderten-
und Rehabilitations-Sport-
verband e.V.