

## Kompetente Betreuung

### Medizinische Betreuung



Oberarzt Benjamin Schnappauf  
Facharzt für Gynäkologie und  
Geburtshilfe,  
Medikamentöse Tumortherapie,  
klinische Studien  
AOZ Ambulantes Onkologie-Zentrum  
Sana Klinikum Offenbach

### Rudieranleiterin



Ruth Anda  
Leitende Physiotherapeutin  
Physikalische Therapie  
Sana Klinikum Offenbach

- Leiterin des Bereichs „Breitensport“ beim WSV 1926 e.V. Offenbach Bürgel
- lizenzierte Übungsleiterin für den Freizeit- und Breitensport, Landesportbund Hessen

Beide Betreuer sind ehemalige aktive Jugendleistungssportler

### Informationen und Anmeldung

Physiotherapie am Sana Klinikum Offenbach  
Telefon: 069 8405-3022  
E-Mail: ruth.anda@sana.de

### Adresse

Wassersportverein 1926 e.V. Offenbach Bürgel  
Am Maingarten 404, 63075 Offenbach  
Das Bootshaus mit angeschlossener Gastronomie,  
schönen Gasträumen und einem Biergarten liegt  
direkt am Main.  
Parkplätze sind vorhanden.

Sana Klinikum  
Offenbach

Rudern gegen  
Krebs



## Patientengruppe Sport und Bewegung für Krebspatienten



**Rudern**  
gegen  
**Krebs®**

gefördert von der

Stiftung   
**Leben mit Krebs®**

## Sport- und Bewegung für Krebspatienten

Wir bieten für Onkologie Patienten in Zusammenarbeit mit dem Wassersportverein 1926 e.V. Offenbach Bürgel eine Trainingsgruppe „Rudern“ an.

Das Übungsprogramm im Rahmen der Initiative „Sport mit Krebs“ folgt der vielfach untersuchten und belegten Erkenntnis, dass gerade bei körperlich und seelisch geschwächten Patienten eine regelmäßige sportliche Betätigung gut tun kann. Während und nach der Behandlung kann Sport die Verträglichkeit der Therapie verbessern und sich positiv auf den Krankheitsverlauf und die Genesung auswirken. Die Patienten fühlen sich besser und spüren weniger Nebenwirkungen.

## Sport während und nach der Therapie

Es geht natürlich nicht um Hochleistungssport, sondern um sportliche Aktivitäten, die Kraft geben, die Leistungsfähigkeit stärken, das Herz-Kreislaufsystem stimulieren und gleichzeitig sehr effektiv der chronischen Erschöpfung vorbeugen.

Der Rudersport kombiniert hier drei wesentliche Faktoren:

**Rudern** beansprucht den Körper gleichmäßig und erlaubt eine individuelle Kontrolle der Bewegungsintensität.

**Rudern** bedeutet Bewegung in der Natur und an der frischen Luft.

**Rudern** stärkt als Gemeinschaftssport zusätzlich das Zusammengehörigkeitsgefühl und ermöglicht auch den Erfahrungsaustausch zwischen den Patienten.

## Trägerschaft

Getragen wird das Trainingsangebot vom Wassersportverein 1926 e.V. Offenbach Bürgel und seiner Vorsitzenden „Sport“ Manuela Damm in Kooperation mit dem Ambulanten Onkologischen Zentrum am Sana Klinikum Offenbach und seinem Leiter Prof. Dr. med. Christian Jackisch, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe.

## Teilnahme

An dem Rudertraining können alle Krebspatienten des Sana Klinikums Offenbach und des Ketteler Krankenhauses teilnehmen.

- Vorerfahrungen sind nicht notwendig, ein medizinisches Attest Sporttauglichkeit ist und Schwimmkenntnisse sind erforderlich.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen, bitte vorher anmelden.
- Rudertermine: mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr, Treffpunkt (in Trainingskleidung): 16:45 Uhr am Steg des WSV Bürgel e.V.

## Was muss ich beachten?

Zum Rudern empfiehlt sich eine eher eng anliegende, bequeme Funktionsbekleidung im mehrschichtigen „Zwiebellook“, um sich je nach Anstrengung und Lufttemperatur flexibel zu halten.

### Grundausrüstung:

- dünne Trainingshose, Leggings oder Radlerhose
- Funktionsshirt, Softshell- oder auch Fleece-Jacke, Regenjacke
- leichte Turnschuhe, die nass werden dürfen.
- Sonnenschutz: Hautcreme mit Lichtschutzfaktor, Kopfbedeckung/Base Cap, Sonnenbrille
- leichtes Halstuch, Schlauchtuch oder Buff
- Radler- oder Ruderhandschuhe

Der Wassersportverein bietet Umkleidemöglichkeiten mit Duschen und Sanitäreinrichtungen.

