

Qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie

Linderung von Nebenwirkungen

Die qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie bietet gezielte Unterstützung während und nach der Krebstherapie.

Durch eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining können verschiedene Beschwerden und Nebenwirkungen gelindert werden:

- Linderung von anhaltender Erschöpfung (Fatigue)
- Vermeidung von ungewolltem Gewichtsverlust
- Verringerung von Sensibilitätsstörungen (Polyneuropathie)
- Verbesserung des Schlafs
- Stärkung des emotionalen Gleichgewichts & Selbstvertrauens (psychosoziale Stabilisierung)
- Erhalt & Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Verträglichkeit der Krebstherapie

Was ist das besondere an dieser Therapieform?

Das **angeleitete** Training wird von **qualifizierten** Therapeutinnen und Therapeuten **individuell** an die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst, um die medizinische Behandlung bestmöglich zu unterstützen.

IMPLEMENT

Projektinformation



IMPLEMENT
Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs

Das Projektteam des von der Deutschen Krebshilfe geförderten Modellprojekts „IMPLEMENT“ möchte Sie über qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie während und nach der Krebstherapie informieren und Ihnen helfen, das richtige Bewegungsangebot zu finden.

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website:

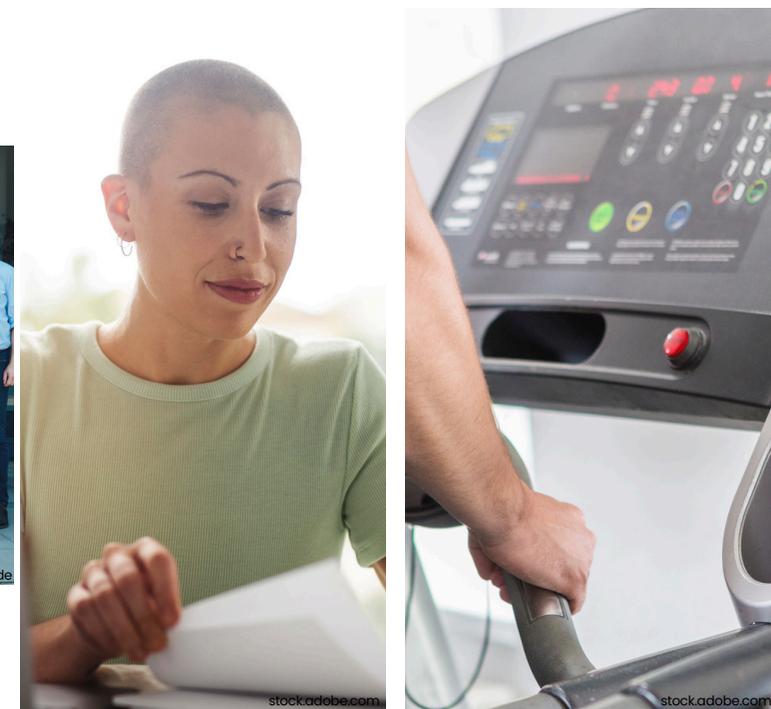
www.bewegung-bei-krebs.org



Online-Sprechstunde:

BEWEGUNGSTHERAPIE BEI KREBS

JEDER SCHRITT ZÄHLT



Projektpartner



IMPLEMENT
Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs

gefördert durch **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

KOSTENFREI

gefördert durch **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Antworten auf Ihre Fragen

“Was muss ich nach der Diagnose Krebs in Bezug auf Sport und Bewegung beachten?”

“Wo finde ich ein passendes Angebot für eine qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie in meiner Nähe?”

“Was möchte ich mit der Sport- und Bewegungstherapie erreichen?”



Bei uns bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen und Unterstützung für Ihren Weg zu einer qualitätsgesicherten Sport- und Bewegungstherapie.

Werden Sie aktiv und vereinbaren noch heute einen Termin.

Individuelle Online-Sprechstunde zur Bewegungstherapie bei Krebs

Folgende Themen erwarten Sie in unserer Beratung:

- > Informationen über die positiven Effekte einer qualitätsgesicherten Sport- und Bewegungstherapie,
- > Beschreibung der Inhalte einer qualitätsgesicherten Sport- und Bewegungstherapie,
- > Hinweise zu Angeboten in Ihrer Nähe.

Haben Sie weitere Fragen? **Wir helfen Ihnen gerne!**

Ansprechperson:

Frau Bernardine Madl, M.Sc.

Sportwissenschaftlerin,
Onkologische Sport- und
Bewegungstherapeutin

Erreichbarkeit:

Mo – Fr: von 9:00–15:00 Uhr
Telefon: 089 4140-9777

Bernardine.Madl@mri.tum.de



SIE SIND ZWISCHEN
18-39 JAHRE?

HIER GEHT ES ZU UNSERER
SPORTBERATUNG FÜR
JUNGE ERWACHSENE:



Wegweiser zur qualitätsgesicherten Sport- und Bewegungstherapie



Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt über mögliche Kontraindikationen und die Möglichkeit einer Verordnung für qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie.



Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Kostenübernahme.



Finden Sie ein Angebot für eine qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

www.bewegung-bei-krebs.org

