

## Bedeutung von Bewegung bei Krebs

Nachgewiesenermaßen führt Bewegung bei Krebs z.B. Onko-Walking zu:

- Steigerung der körperliche Leistungsfähigkeit für Alltag und Beruf
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
- Entspannung für Körper & Geist
- Milderung des Fatigue-Syndrom
- Vermeidung von Begleiterkrankungen
- Offener / ungezwungener Austausch
- Hilfe beim Abschalten
- Motivation durch die Gruppe
- Hilfe bei der Angstbewältigung
- Unterstützung der Therapie
- Steigerung der Lebensqualität
- Stärkung des Immunsystems
- Aktivität in freier Natur

**Blieben Sie aktiv!**

## Veranstaltungsort

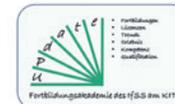
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe



Nutzen Sie bitte den Waldparkplatz am Adenauerring



## Kooperationspartner



Mit freundlicher Unterstützung der Hector-Stiftung

## Impressum & Kontakt

Deutsches Walking Institut (DWI)  
[www.walking.de](http://www.walking.de)  
Telefon 0721 608 48483  
[info@walking.de](mailto:info@walking.de)

Bildquellen: iFSS, Adobe Stock  
Stand: September 2019 © KIT 2019



## Bewegung bei Krebs

Informationsveranstaltung  
Freitag, 08.11.2019

## Einladung

### Informationsveranstaltung Bewegung bei Krebs

Sehr geehrte Betroffene, Angehörige, Ärzte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Gesundheitsfachleute und alle Interessierten,

Wir laden sehr herzlich zur **Informationsveranstaltung am 08.11.2019**

„**Bewegung bei Krebs**“ mit hochkarätigen Hauptrednern wie Chefarzt Dr. med. Schlembach, Geschäftsführer Dr. med. Martin Binnenhei und PD Dr. Joachim Wiskemann ein. Medizinische Therapien und wissenschaftliche Erkenntnisse aber auch praktische Tipps und Hinweise für Bewegung bei Krebs erwarten Sie. Seien sie gespannt!

## Hauptredner

### Referenten



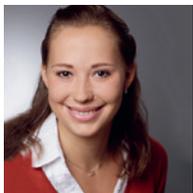
**Dr. med. Martin Binnenhei**  
Geschäftsführer des Onkologischen Schwerpunkts, Oberarzt der medizinischen Klinik III – Schwerpunkt Onkologie, Hämatologie, Infektiologie & Palliativmedizin, Städtisches Klinikum Karlsruhe



**PD. Dr. Joachim Wiskemann**  
Leiter AG „Onkologische Sport- und Bewegungstherapie“, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen, Heidelberg



**Dr. Ulrich Gerhardt Schlembach**  
Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ärztlicher Direktor, Caritas-Krankenhaus, Bad Mergentheim



**MA Marianne Reitermayer**  
Sportwissenschaftlerin, M.A., langjährige Onko-Walking-Trainerin, MA-Arbeit: Onko-Walking



**MA Antonia Bohner**  
Sportwissenschaftlerin, M.A., langjährige Onko-Walking-Trainerin, MA-Arbeit: Onko-Walking



**Prof. Dr. Alexander Woll**  
**Prof. Dr. Klaus Bös**  
**Prof. Dr. Rita Wittelsberger**

## Programm Bewegung bei Krebs

### Informationsveranstaltung am 08.11.2019

Uhrzeit	Themen im Hörsaal Sport	Referenten
11:30	Begrüßung und Organisatorisches	Prof. Dr. Woll
11:45 - 12:45	<b>Diagnose Krebs</b> Was kann die moderne Therapie erreichen?	Dr. med. Binnenhei
12:45 - 13:00	Pause	
13:00 - 14:00	<b>Sport, Bewegung &amp; Krebs</b> Was sagt die Wissenschaft und was sollten Patienten und Behandler tun?	PD. Dr. Wiskemann
14:00 - 14:45	MITTAGSPAUSE mit Fragerunde an Ärzte, Therapeuten, Trainer, Sportwissenschaftler	
14:45 - 15:45	<b>Bewegung im Krebsalltag</b> Möglichkeiten der Weiterentwicklungen und Schwierigkeiten für Patienten in der Peripherie	Dr. Schlembach
15:45 - 16:00	Pause	
16:00 - 16:30	<b>Besonderheiten der Krebspatienten</b> Offene Nebenwirkungen, Kontraindikationen, Gesprächsrunde Probleme, Schwierigkeiten in der Therapie und Erkrankung (Hinweis und Umgang damit) aus medizinischer und trainingswissenschaftlicher Sicht	Dr. Schlembach PD. Dr. Wiskemann Dr. med. Binnenhei MA Bohner
16:30 - 17:00	<b>Onko-Walking</b> Um was handelt es sich dabei? Wie wird trainiert? Wo kann trainiert werden? Was ist zu berücksichtigen?	MA Reitermayer MA Bohner Prof. Dr. Wittelsberger
17:00 - 18:00	<b>Schnupper- Onko-Walking-Einheit</b> EXTRA für Interessierte (Sportkleidung nicht erforderlich, nur bequeme Schuhe) PRAXIS	Prof. Dr. Wittelsberger MA Reitermayer MA Bohner

## Anmeldung

### Online

Für die Veranstaltung fällt ein Unkostenbeitrag von 10 € / Person an. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten unter:

[https://www.sport.kit.edu/Wissenstransfer\\_FortbildungsakademieUpdate\\_Online-Anmeldung.php](https://www.sport.kit.edu/Wissenstransfer_FortbildungsakademieUpdate_Online-Anmeldung.php) oder unter [info@walking.de](mailto:info@walking.de).

Die Fortbildungen werden in Zusammenarbeit mit UUpdate der Fortbildungsakademie am Institut für Sport und Sportwissenschaft angeboten. Es können auch am Veranstaltungstag noch Tickets in Höhe von 15 € / Person erworben werden.

**DWI**  
Deutsches Walking Institut  
[www.walking.de](http://www.walking.de)

