WARUM?

Zahlreiche Studien zeigen, dass Krebspatienten, die sich regelmäßig bewegen, seltener an zusätzlichen Erkrankungen leiden, ihre Therapie besser vertragen und eine höhere Lebensqualität haben. Die Effekte sind bereits bei einer Stunde Bewegung pro Woche zu beobachten.

Unser Angebot **OnkoWalking** kann in allen Phasen der Erkrankung ab Diagnosestellung, während der Behandlung, in der Rehabilitation, Nachsorge und auch in der palliativen Situation für Patienten, die dazu in der Lage sind, wahrgenommen werden.

IHR ANSPRECH-PARTNER

blut.eV
Bürger für Leukämie- und Tumorerkrankte
Tel. 07244 / 60830
info@blutev.de · www.blutev.de

blut.eV
Regionalgruppe Oberbayern
Tel. 08179 / 943833
rg.oberbayern@blutev.de · www.blutev.de

blut eV
Bürger für Leukämie- und Tumorerkrankte

SPORT BEI KREBS

onko WALKING

WO finden OnkoWalking Kurse statt?

Melden Sie sich bei uns, blut.eV hilft Ihnen bei der Suche nach einer OnkoWalking-Gruppe in Ihrer Region weiter und berät Sie gerne. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

WER betreut mich?

Die Kursleiter sind speziell für die Situation von Krebspatienten ausgebildet worden. Sie stimmen das Training individuell auf die Krankheitsphase, das Trainingsziel und die Möglichkeiten des Patienten ab. Dabei berücksichtigen sie die bei Krebspatienten häufig schwankende Tagesform.

WER darf mitmachen?

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihren Teilnahmewunsch. Es gibt nur ganz selten Kontraindikationen. Kommen Sie alleine oder mit Ihrem Partner.

WAS kostet die Teilnahme?

Die Kosten für den Einstiegskurs legen die Trainer fest. In der Regel dauert der Einstiegskurs 10 bis 12 Wochen. Danach kann in den meisten Fällen weiter an den Laufgruppen teilgenommen werden, dafür wird dann ein monatlicher Beitrag fällig. Wenn ein Patient beim Aufbringen der Kosten für OnkoWalking Probleme hat, kann blut.eV dabei behilflich sein, eine einfache Bitte genügt. Die Kursleiter stellen in diesem Fall den Kontakt gerne her, oder Sie wenden sich direkt an uns.

AUS- UND WEITERBILDUNG

Lassen Sie sich zum OnkoWalking-Kursleiter ausbilden!

Egal, ob Sie selbst Patientin oder Patient sind und Ihre Erfahrungen anderen Betroffenen weitergeben möchten oder ob Sie als Sporttherapeut, Physiotherapeut, Sportwissenschaftler oder Übungsleiter entsprechende Gruppen betreuen.

Mit unseren spannenden und zertifizierten Weiterbildungen werden Sie Menschen in Bewegung bringen und deren Zuversicht stärken.

WAS BEWIRKT ONKOWALKING?

1. WÄHREND IHRER AKUT-THERAPIE UNTERSTÜTZT ONKOWALKING:

- die Vermeidung des Fatigue-Syndroms und damit die Durchbrechung der Erschöpfungsspirale
- die bessere Bewältigung Ihrer therapiebedingten Beschwerden (Leistungseinbuße nach Chemotherapie, geschwächte Muskulatur nach Bettlägerigkeit, eingeschränkte Beweglichkeit nach Operationen, Schmerzen, etc.)

2. NACH IHRER AKUT-THERAPIE UNTERSTÜTZT ONKOWALKING:

- Ihr Immunsystem
- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit für Alltag und Beruf
- Ihr psychisches Wohlbefinden, die Bewältigung Ihrer Ängste
- das Vermeiden von Begleiterkrankungen (z. B. Lungenemphysem, Diabetes mellitus, etc.)