



An

Monika Homp
„Sport als Therapie“
Riemenschneiderstr. 15
63808 Haibach

Ziel des Programms

Unterstützung für Krebspatienten



Das Ziel ist, durch den eigenen Körper präventiv neue Energie zu schöpfen und diese auf lange Zeit zu erhalten.

Kursleiterinnen

Monika Homp

Physiotherapeutin. Langjährige Berufserfahrung im onkologischen Bereich. Eigene Praxis bis 2011. Freiberuflich tätig. Referentin für Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, betriebliche Gesundheitsförderung, Nordic Walking. Bis 2013 Referentin für Krebs-sport in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Aschaffenburg, Prof. Fischbach. Kontakt: Telefon 0173-4358 999, Internet www.physio-homp.de



Ute Kullmann

Langjährige Tätigkeit im onkologischen Bereich im Klinikum Aschaffenburg, medizinische Klinik II, Yoga-Lehrerin, BLSV-Trainerin. Bis 2013 Referentin für Krebs-sport in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Aschaffenburg, Prof. Fischbach. Entspannungstrainerin, Reha-Sport Krebs. Kontakt: Telefon 0151-1042 207, E-Mail ute.kullmann@t-online.de



Sport als Therapie

Ein bewegungstherapeutisches Kursangebot für an Krebs erkrankte Menschen im Raum Untermain



- Walken
- Nordic Walking
- Gymnastik
- Atem
- Entspannung

Krebserkrankung und Sport – geht das?

Ja - sagen viele Mediziner und Therapeuten. Viele Studien belegen eine positive Wirkung angepasster, sportlicher Betätigung. Die Betroffenen vertragen die Therapie häufig besser. Und eine gute verbesserte Fitness hilft die akute Krankheitsphase mit mehr Lebensqualität zu überstehen.

Häufig haben Patienten während der Therapiephase:

- Medikamenten-Unverträglichkeit
- Abnahme der körperlichen Vitalität
- Fatigue Syndrom (hochgradige Müdigkeit)
- Depressive Verstimmungen

Durch das Kursprogramm soll den Nebenwirkungen entgegen gewirkt werden.

Dieses Kursangebot richtet sich an Betroffene in der akuten Phase der Erkrankung und bis zu 3 Jahren danach. Mit fachgerechter Begleitung trifft sich im Frühjahr/ Sommer eine Walking-Gruppe, die für jeden Einzelnen auf die gesundheitliche Situation angepasst wird, um die körperliche Ausdauer zu verbessern. Im Winter-Halbjahr findet Gymnastik statt, in der die Teilnehmer Beweglichkeit und Kraft trainieren, sowie das Körperbewußtsein durch Atemübungen und Entspannung wieder zu erlangen.

Programminhalte

● Walken / Nordic Walking

ist ein Ganzkörpertraining im Freien mit vielen positiven Wirkungen, wie Ausdauer, Koordination, Herz-Kreislaufanregung und Gruppendynamik.

● Gymnastik

Auf die individuellen Bedürfnisse des Körpers werden die Bewegungen abgestimmt. Kräftigung, Ausdauer, Dehnung, Beweglichkeit werden den eigenen Bedürfnissen angepasst.

● Atem

Dem Atem zu lauschen, die Signale des Körpers wahrzunehmen und die Qualität der Seele spüren zu lernen, gibt uns mehr Raum frei zu fühlen und zu handeln.

● Entspannung

Unser Atem gibt den Rhythmus vor. Anspannung, Entspannung, im Wechsel, ca. 16mal in der Minute. Bewusstes Entspannen kann helfen, deinen Muskeltonus zu entlasten, dein Nervensystem zu beruhigen, dein Drüsensystem auszugleichen.

Termine und Orte

❄ Winter

Donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Hans-Weinberger Akademie
Berliner Allee 3, 63739 Aschaffenburg
Gymnastik-Raum, Eingang Rückseite
▶ Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine Decke und Kopfkissen mit. Matten sind vorhanden.

☀ Sommer

Donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Fasanerie, Parkplatz Forstamt
▶ Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, Schuhe und Getränk mit. Walking-Stöcke sind vorhanden.

Anmeldung

Gebühr = je Block von 10 Terminen: 120,- Euro.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Zusagen werden nicht versendet. Bei einer Absage werden Sie jedoch rechtzeitig von uns benachrichtigt. Der Kursplatz ist erst nach Eingang der Überweisung der o. g. Gebühr gesichert. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto der Postbank:
IBAN: DE94 5451 0067 0832 9526 78
Kontoinhaber: Ute Kullmann

Anmeldeformular zum Absenden

Verbindliche Anmeldung für „Sport als Therapie“!

Starttermin:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Datum: Unterschrift: