

Themenschwerpunkte und evidenzbasierte Programminhalte

„Aktiv leben nach Krebs“ ist ein 8-wöchiges Kursprogramm, das aus Informationseinheiten und praktischen Bewegungseinheiten besteht. Der Fokus liegt auf gesundheitsorientiertem Ausdauer- und Krafttraining. Ergänzt werden diese zentralen Programmbestandteile um die Themen Ernährung, Entspannung und den Transfer des Erlernten in den Alltag.



Die Kursinhalte wurden von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erarbeitet und gewährleisten so, dass die aktuell gültigen wissenschaftlichen Empfehlungen umgesetzt werden.

Kursstruktur

Das 8-wöchige Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ umfasst Theorie- und Praxiseinheiten. Pro Woche finden zwei betreute Kurseinheiten mit einem qualifizierten Kursleiter in einer kleinen Gruppe statt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, in einer dritten Einheit pro Woche auch eigenständig oder mit einem Partner eine praktische Bewegungseinheit zu absolvieren.

In den Theorieeinheiten erfahren Sie in interessanten Vorträgen viel Wissenswertes zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie das Erlernte dauerhaft in Ihren Lebensalltag integrieren können. In den Praxiseinheiten liegt der Schwerpunkt auf wohldosiertem, gesundheitsorientiertem Kraft- und Ausdauertraining. Zusätzlich wenden Sie verschiedene Entspannungsverfahren an. Durch einen Eingangsscheck erfolgt eine Anpassung des Bewegungsprogramms an Ihr persönliches Leistungsniveau. Ein Abschlusscheck verdeutlicht den Kursteilnehmern Ihren Trainingserfolg.

