

Körperliche Aktivität als wichtiger Baustein in der Krebsnachsorge



Körperliche Aktivität wird von Fachgesellschaften in allen Abschnitten der onkologischen Behandlungskette zur Steigerung von Lebensqualität und gesundheitlicher Stabilität ausdrücklich empfohlen. Vielen ehemaligen Krebsbetroffenen fällt es allerdings schwer, nach überstandener Erkrankung den (Wieder-) Einstieg in einen körperlich aktiven Lebensstil zu finden. Aus diesem Grund wurde das Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ mit Schwerpunkt auf gesundheitsförderlicher Bewegung von der Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Kooperation mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg entwickelt.

Aktiv leben nach Krebs – Starthilfe für einen gesunden, aktiven Lebensstil

„Aktiv leben nach Krebs“ ist ein 8-wöchiges Kursprogramm, das in einer kleinen Gruppe stattfindet. Es besteht aus Informationseinheiten und praktischen Bewegungseinheiten. Zudem wird darauf eingegangen, wie das Erlernte in den persönlichen Lebensalltag integriert werden kann. Das Kursprogramm ermöglicht den Teilnehmern nach einer abgeschlossenen Krebstherapie den Start in ein gesundes, aktives Leben. Die Betreuung erfolgt durch einen qualifizierten Kursleiter, der folgende Themen vermittelt: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Transfer in den Alltag.

Für wen ist das Kursprogramm geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Krebstherapie abgeschlossen haben und aus medizinischer Sicht bedenkenlos teilnehmen können. Eine ärztliche Sporttauglichkeitsbeurteilung im Vorfeld des Kurses und definierte Ausschlusskriterien sorgen dafür, dass die Teilnehmer den Kurs sicher absolvieren können. Das Bewegungsprogramm ist auf Einsteigerniveau gestaltet, so dass der Kurs insbesondere für bisher körperlich wenig aktive Personen geeignet ist. Das Kursprogramm wird von **qualifizierten Kursleitern** durchgeführt.

Wo wird das Kursprogramm angeboten?

Der Kurs „Aktiv leben nach Krebs“ wird in qualifizierten Fitness- und Gesundheitseinrichtungen von zertifizierten Kursleitern angeboten. Eine Übersicht über diese Anbieter finden Sie unter der Rubrik [„Übersicht AlnK-Kursanbieter“](#).

Warum Sie jetzt starten sollten!

Warum Sie jetzt starten sollten!

- ✓ Ein Programm speziell entwickelt für Menschen nach einer überstandenen Krebserkrankung
- ✓ Sie tun aktiv etwas für Ihre Gesundheit
- ✓ Sie erhalten Unterstützung durch qualifizierte Fachleute
- ✓ Sie erfahren, warum körperliches Training nach einer überstandenen Krebserkrankung wichtig ist
- ✓ Sie lernen gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining praktisch kennen
- ✓ Gemeinsames Training in der Gruppe motiviert
- ✓ Sie probieren unterschiedliche Entspannungsmethoden aus
- ✓ Sie erhalten wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung
- ✓ Sie erfahren, wie Sie gesundheitsförderliche körperliche Aktivität dauerhaft in den Alltag integrieren
- ✓ Sie selbst fördern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, steigern Ihr Wohlbefinden und erhöhen damit Ihre Lebensqualität

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)
Hermann Neuberger Sportschule 3 Tel: +49-681-6855-0
D-66123 Saarbrücken Fax: 0681-6855-100
E-Mail: info@aktivlebennachkrebs.de Web: www.dhfg.de



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences