

FAQs – Häufig gestellte Fragen zum Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“

Kursteilnehmer:

▪ **Ist der Kurs „Aktiv leben nach Krebs“ für mich geeignet?**

Der Kurs ist das Richtige für Sie, wenn Sie

- die Primärbehandlung (Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie) Ihrer Krebserkrankung abgeschlossen haben und
- aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

▪ **Was wird in dem Kurs vermittelt?**

Das 8-wöchige Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ umfasst Theorie- und Praxiseinheiten. 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 Ihnen Ihren Trainingserfolg.

Sie lernen im Rahmen des Kurses insgesamt ein breites Spektrum an Möglichkeiten von gesundheitsorientiertem Training kennen. So können Sie herausfinden, welche Bewegungsformen Ihnen persönlich besonders gut tun und Freude bereiten, um diese nach Abschluss des Kurses weiterzuverfolgen.

▪ **Welche Teilnahmevoraussetzungen muss ich erfüllen?**

- Die Primärbehandlung (Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie) der Krebserkrankung muss abgeschlossen sein.
- Bei der Anmeldung werden Ihnen weitere Fragen zu Ihrer Gesundheit gestellt und es ist eine ärztliche Sporttauglichkeitsbescheinigung erforderlich, um sicherzugehen, dass Sie bedenkenlos am Kurs teilnehmen können.

▪ **Kann ich als Sporteinsteiger am Kurs teilnehmen?**

Ja. Der Kurs richtet sich an Menschen, die bisher gar nicht oder nur wenig körperlich bzw. sportlich aktiv waren. Das Bewegungsprogramm ist bewusst auf Einsteigerniveau entwickelt.

▪ **Ist der Kurs für mich geeignet, wenn ich bereits viel Sport treibe?**

Eher nicht. Wenn Sie bereits mehr als 2,5 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind, d.h. regelmäßig Kraft- und Ausdauertraining in diesem Umfang betreiben, dann haben Sie das zentrale Ziel des Kursprogramms bereits erreicht.

▪ **Meine Krebstherapie ist noch nicht abgeschlossen. Kann ich trotzdem am Kurs teilnehmen?**

Aus Sicherheitsgründen ist die Teilnahme während einer laufenden Primärbehandlung der Krebserkrankung (z. B. Chemo- oder Strahlentherapie) nicht möglich. Wenn eine Erhaltungstherapie nach Abschluss der Primärbehandlung (z. B. Antihormontherapie) durchgeführt wird, wird im Einzelfall geprüft, ob eine Kursteilnahme bedenkenlos möglich ist.

▪ **Meine Krebserkrankung liegt bereits mehrere Jahre zurück. Kann ich trotzdem an dem Kurs teilnehmen?**

Ja. Der Kurs ist nicht auf die zurückliegende Erkrankung ausgerichtet, sondern darauf, was in Zukunft (wieder) möglich ist.

▪ **Ich habe Bedenken, ob das Bewegungsprogramm nicht zu anstrengend für mich sein könnte. Wird das Training an mein Leistungsniveau angepasst?**

Das Bewegungsprogramm ist für Menschen konzipiert, die bisher wenig körperlich aktiv waren. Zu Beginn wird ein individueller Eingangs-Check durchgeführt, bei dem Ihre derzeitige körperliche Leistungsfähigkeit ermittelt wird. Das Trainingsprogramm wird so an Ihr persönliches Leistungsniveau angepasst. Während des Trainings werden Müdigkeit und schwankende Leistungsfähigkeit berücksichtigt.

▪ **Hat der/die Kursleiter/in eine spezielle Qualifikation?**

Ja. Alle Kursleiter verfügen über einen staatlich anerkannten Abschluss im Fachgebiet Bewegung und haben eine spezielle Schulung absolviert, die sie zur Durchführung des Kursprogramms „Aktiv leben nach Krebs“ berechtigt.

▪ **Wie hoch sind die Teilnahmegebühren?**

Die Teilnahmegebühren werden von dem jeweiligen Kursanbieter festgelegt. Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei dem Kursanbieter in Ihrer Nähe.

▪ **Wird der Kurs von meiner Krankenkasse bezuschusst?**

Eine Bezuschussung des Kurses durch die Krankenkasse ist derzeit nicht möglich. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Selbstzahler.

▪ **Wie finde ich einen Kursanbieter in meiner Nähe?**

Auf der Internetseite „Aktiv leben nach Krebs“ (www.alnk.de) unter der Rubrik „AlnK-Kursanbieter“ sind alle Einrichtungen, die das Kursprogramm in Deutschland anbieten, zu finden.

▪ **Wie geht es nach dem Kurs weiter?**

Ein wichtiges Ziel des Kurses ist es, Sie dauerhaft zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu motivieren und Ihnen das notwendige Handwerkszeug dafür an die Hand zu geben. Nach dem Kurs können Sie bei Ihrem Kursanbieter oder selbständig weiter trainieren.

▪ ***Kann meine Partnerin/mein Partner am Kurs teilnehmen?***

„Aktiv leben nach Krebs“ richtet sich ausschließlich an Menschen, die an Krebs erkrankt waren. Für Partnerinnen und Partner besteht z. B. die Möglichkeit, die vielfältigen Angebote des Kursanbieters außerhalb des Kursprogramms zu nutzen. Nach Abschluss des Kurses trainieren viele Paare gemeinsam weiter.