

## Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:

Die Diagnose „Krebs“ stellt einen gravierenden Einschnitt im Leben eines Menschen dar. Viele Patienten verlieren nach Operation und Chemotherapie ihren Lebensmut und das Vertrauen in die körperliche und seelische Eigenständigkeit.

Aktuelle Untersuchungsergebnisse belegen, dass regelmäßige sportliche und kulturelle Aktivitäten die subjektiven und objektiven Belastungen von Erkrankung und Therapie reduzieren und damit günstige Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf haben können.

Vor diesem Hintergrund hat sich die Stiftung Leben mit Krebs zur Aufgabe gemacht, therapieunterstützende Projekte zu entwickeln, zu fördern und umzusetzen. Die Stiftung finanziert so u.a. Therapeuten, die gezielt Sport- und Kunstprogramme anbieten, Patienten beraten und Kurse durchführen.

Primäre Zielsetzung aller von der Stiftung angebotenen Projekte ist es, die Lebensqualität von Patienten entscheidend zu verbessern.

### Die Projekte der Stiftung im Überblick



Sport



Ernährung



Psychotherapie



Urlaub



Kunst



# Sport zum Leben

Sport tut gut  
und macht Mut

Trainingsangebot  
für Patienten  
mit onkologischen  
Erkrankungen

Asklepios Klinik Langen

Veranstalter:



Initiator:



### Veranstalter:

#### Kreis Offenbach

Förderung des Ehrenamtes,  
Sport und Kultur  
Werner-Hilpert-Str. 1  
63128 Dietzenbach  
Tel.: 0 60 74/81 80 42 00

#### Sportkreis Offenbach

Offenthaler Straße 75  
63128 Dietzenbach  
Tel.: 0 60 74/69 33 90

#### Asklepios Klinik Langen

Röntgenstr. 20  
63225 Langen

### Treffpunkt:

Immer eine Viertelstunde  
vor Beginn des Sportangebotes

### Kontakt und Anmeldung:

Sekretariat Professor Dr. Dr. Hanisch  
Anja Bukvarevic  
Tel.: 0 61 03/9 12 13 09

### Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme erfolgt nach einer  
sportmedizinischen Untersuchung  
und nach der Zustimmung des  
verantwortlichen Arztes.

Eine Mindestvoraussetzung  
an Kraft, Kondition oder  
Geschicklichkeit besteht nicht,  
Sie sollten aber ohne fremde Hilfe  
ca. 1 Stunde gehen können

Die Kosten für das Programm  
übernimmt die  
Stiftung Leben mit Krebs.

**Stiftung Leben mit Krebs**  
Wilhelmstr. 14 · 65185 Wiesbaden  
Tel.: 06 11/360 80-23  
info@stiftung-leben-mit-krebs.de  
www.stiftung-leben-mit-krebs.de

**Hauptsponsor**  
Else Kröner-Fresenius-Stiftung  
Postfach 1852  
61288 Bad Homburg v.d.H.  
www.ekfs.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter dem Motto „**Sport tut gut und macht Mut**“ bietet die Asklepios Klinik Langen in Zusammenarbeit mit dem Kreis Offenbach und dem Sportkreis Offenbach mit Unterstützung der „**Stiftung Leben mit Krebs**“ ein medizinisch kontrolliertes Sportprogramm für Patienten an. Zielsetzung ist es, eine bessere Verträglichkeit der Therapie und eine gute Krankheitsverarbeitung durch regelmäßige sportliche Betätigung zu erreichen.

Unter Anleitung von sportmedizinischem Fachpersonal (Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt) erhalten Patienten einen Fitnessstest und eine Beratung über die individuell geeignete Ausdauersportart und das Trainingsprogramm, nach dem sie selbstständig trainieren.

Das Programm umfasst 2 Trainingsangebote pro Woche mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten.

Begleitend zu der Sporttherapie bekommen die Patienten eine Dokumentation über Art und Dauer der sportlichen Betätigung.

Sie nehmen an einer **Patientensportgruppe** teil, die sowohl als Grundlage der sportlichen Aktivitäten als auch als sozialer Treffpunkt zur gemeinsamen Bewältigung von krankheitsbedingten Belastungen dienen kann.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche sportliche Betätigung in Ihrem Fall angemessen wäre.

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme an unserem Projekt. Auf diesem Weg tragen Sie selbst zu Ihrer Rehabilitation und Krankheitsbewältigung bei.

## PROGRAMM

# Sport tut gut und macht Mut

### Krafttraining:

## Gymnastik

Dienstags, 14.<sup>30</sup> – 16.<sup>00</sup> Uhr

Elternschule-Raum im Untergeschoss



**Wirkung:** Minderung der Müdigkeit,  
Senkung des Verletzungsrisikos,  
Stärkung der Knochen und Muskeln

### Ausdauertraining:

## Nordic Walking

Freitags, 10.<sup>00</sup> – 11.<sup>30</sup> Uhr

Treffpunkt: Foyer der Klinik



**Wirkung:** Erhöhung der Belastbarkeit,  
Stärkung der Knochen und Muskulatur,  
Minderung der Müdigkeit



**Peter Walter**  
Landrat  
des Kreises Offenbach



**Peter Dinkel**  
Vorsitzender des  
Sportkreises Offenbach

**Prof. Dr. Dr.  
Ernst Hanisch**  
Asklepios Klinik Langen

Mit sportmedizinischer Unterstützung der:

Veranstalter: