

Aktiv werden:

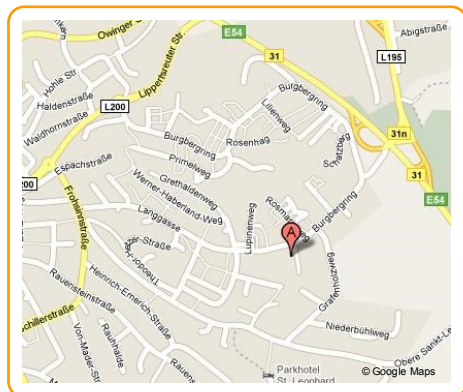
Ort & Termine



„Die Teilnahme erfolgt ohne Leistungsdruck, sondern viel mehr mit Spaß an der Bewegung und Lust am Leben.“

Das Angebot „Sport in der Krebsnachsorge“ findet Donnerstags nachmittags im Gymnastikraum der Burgberghalle bei der Burgbergschule in Überlingen in der Zeit **von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr** statt.

Die Bushaltestelle der Stadtbuslinie befindet sich direkt bei der Burgbergschule.



Kosten

Aufgrund der Rahmenvereinbarung vom 01.10.2003 zwischen den Rehabilitationsträgern (Krankenkassen, Rentenversicherung) und dem Deutschen Behindertensportverband unter Beteiligung der kassenärztlichen Bundesvereinigung ist es möglich, „Sport nach Krebs“ ärztlich zu verordnen. Dies kann auf dem Verordnungsbogen Muster 56 (Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport) geschehen, wie er auch für Herzsportgruppen verwendet wird.

Die ärztliche Verordnung sollte folgende Angaben enthalten:

- Diagnose
- Nebendiagnosen, z. B. Bewegungseinschränkung der Schulter, des Armes, etc.
- Anzahl und Dauer der Übungseinheiten (z. B. 50 Übungseinheiten in 18 Monaten)

Hinweis für Ärzte: Sport in der Krebsnachsorge fällt nicht unter die Budgetierung!

Unser Rehasport-Angebot trägt ein IK-Kennzeichen und ist seit Anfang des Jahres 2016 auch durch den BBS-Baden zertifiziert



Sport in der Krebsnachsorge



• Lebensfreude durch Sport und Bewegung

• Verbesserung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens

• Wieder Ja sagen zum Leben

Sport ist ein fester Bestandteil der Krebsnachsorge

Diagnose Krebs – was nun?

Sie haben mögliche Standardtherapien wie Operation, Chemo-, Bestrahlungstherapie abgeschlossen oder stehen kurz davor?

Jetzt möchten Sie zu Ihrem „normalen Leben“ zurückkehren?

Sie überlegen, was zu tun ist?

Zwischen Entmutigung und Tatendrang, Ängsten und Zuversicht fällt es Ihnen schwer, sich für das Leben nach dem Auftreten eines Tumors zu rüsten?

Ein gutes Medikament ist Bewegung und Sport!

Variantenreich gestaltet führen Sie regelmäßig moderates Ausdauertraining durch, lernen Funktionsgymnastik kennen, erwerben Kenntnisse zu Entspannungsformen und erhalten Hilfestellung, wie Sie diese Formen auch in den Alltag und Ihre Freizeit übertragen können.

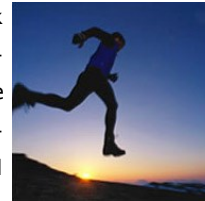
Dabei leitet Sie unser qualifizierter Übungsleiter an. Er ermöglicht Ihnen den Einstieg in ein vom Württembergischen Landessportbund zertifiziertes Krebs Nachsorge-Sportangebot.

Überdies ist das Sportangebot ärztlich betreut, jedoch im Gegensatz zu Kardiosportgruppen, nicht ständig. Der Arzt ist hier:

- ⇒ medizinischer Berater der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- ⇒ Vermittler und Kontaktperson
- ⇒ Ansprechpartner für den Übungsleiter

Kurs-Ziel

Es wird eine weitere Verbesserung von lokalen Bewegungseinschränkungen nach Operation und/oder Bestrahlung (insbesondere bei Brustkrebs) oder zumindest die Erhaltung des durch Krankengymnastik bisher Erreichten angestrebt. Durch entstauende Bewegungen in Verbindung mit der Atmung soll Lymphödemen vorgebeugt bzw. einer Zunahme von bereits bestehenden Lymphödemen entgegengewirkt werden. Fehl- und Schonhaltungen sollen bewusst gemacht und korrigiert werden. Durch muskelkräftigende Übungen können Wirbelsäule und Gelenke entlastet sowie gleichzeitig stabilisiert werden. Durch ein gemäßigtes Ausdauertraining kann eine allmähliche Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit erreicht werden, was wiederum eine bessere Bewältigung des Alltags zur Folge haben kann. Entspannungs- und Atemübungen können Verkrampfungen lösen und Ängste abbauen. Durch Anregungen der Aktivität und Kreativität können Wohlbefinden und Lebensfreude gefördert werden. Die Wahrnehmung eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten trotz Erkrankung steigert und stabilisiert das Selbstwertgefühl und führt zu mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen.



Übungsleiter

Wolfgang Luft ist langjähriger Übungsleiter des Turnverein 1885 Überlingen e. V. im Bereich Fitness-Gesundheitssport.



Wolfgang Luft hat nun zusätzlich die Lizenz für das Sportangebot „Sport in der Krebsnachsorge“ erworben.

„Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann kommen Sie einfach in der Übungsstunde vorbei. Bringen Sie Ihre Sportkleidung mit. Sie werden sehen, es wird Ihnen Spaß machen!“

Sind noch Fragen offen?

Dann wenden Sie sich bitte an

Wolfgang Luft
Zum Weller 12
88662 Überlingen-Nußdorf

Telefon: 07551/61557
E-Mail: wolfgang.luft@mail.de