

macht Mut

Wichtige Ziele der Sporttherapie bei Krebserkrankungen auf einen Blick

- **Verbesserung des körperlichen Befindens**
 - Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
 - Kräftigung der Muskulatur
 - Funktionsverbesserung (z. B. Lungenfunktion)
- **Bessere Verträglichkeit der adjuvanten Therapien**
und Vermeidung/Reduktion von Nebenwirkungen
(z. B. Erschöpfung, Schmerzen, Übelkeit, Nervenstörungen)
- **Vermeidung von Bewegungsmangel-Krankheiten**
- **Psychische und psychosoziale Stabilisierung**
 - Abbau von Ängsten
 - Gewinn neuen Selbstvertrauens
 - Gruppenerleben, Austausch
 - Spaß und Freude
 - Bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils



Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:



Die Stiftung Leben mit Krebs hat es sich zum Ziel gesetzt, bundesweit diverse Förderprogramme ins Leben zu rufen und die Lebensqualität von Krebspatienten entscheidend zu verbessern.

Die Förderprogramme der Stiftung im Überblick



Durch die Initiative der Stiftung werden therapieunterstützende und palliativmedizinische Projekte finanziell gefördert und umgesetzt. Die Stiftung finanziert so u.a. Therapeuten, die gezielt Sport- und Kunstprogramme anbieten, Patienten beraten und Kurse durchführen.

Das St. Franziskus-Hospital Münster stellt sich vor:



Das St. Franziskus-Hospital Münster, gegründet 1857, ist ein traditionsreiches und innovatives Krankenhaus der Akut- und Schwerpunktversorgung mit 598 Betten. Dank jahrelanger systematischer Entwicklung bietet das Hospital ein ganzheitliches medizinisches Versorgungsangebot für Patientinnen und Patienten mit Tumorerkrankungen.

Dieses interdisziplinäre Angebot wurde 2019 mit der „Tagesklinik Integrative Onkologie“ um nachweislich wirksame Methoden aus der Naturheilkunde und der Mind-Body-Medizin erweitert.

Stiftung Leben mit Krebs

Ernst-Ludwig-Straße 10 · 55116 Mainz · Tel. (06134) 75381-38
info@s-lmk.de · www.s-lmk.de



Sport zum Leben

**Sport tut gut
und macht Mut**

Aktiv das Leben

neu gestalten –

Bewegungstherapie für Patient:innen mit einer Krebserkrankung

**St. Franziskus-Hospital
Münster GmbH**



Sport tut gut und macht Mut

Liebe Patientinnen und Patienten!

Eine Krebserkrankung stellt Sie in vielen Bereichen Ihres Lebens vor große Herausforderungen, sowohl körperlich als auch seelisch. Gerne möchten wir Sie umfassend dabei unterstützen, diese Herausforderungen bestmöglich zu meistern.

Viele Studien bestätigen, dass durch regelmäßige sportliche Betätigung die Verträglichkeit der onkologischen Therapie erhöht werden kann. Daher freuen wir uns, Ihnen als einziges Krankenhaus im Münsterland in Kooperation mit der Stiftung Leben mit Krebs nun ein Sportprogramm speziell für Krebserkrankte anbieten zu können.

Dieses Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, die sich aktuell in einer Krebsbehandlung befinden oder die Therapie bereits abgeschlossen haben. Dank der Förderung der Stiftung Leben mit Krebs müssen Sie lediglich einen geringen Eigenanteil entrichten.

Mit den Bewegungsangeboten in unserem Projekt „Sport zum Leben“ möchten wir Sie darin unterstützen, Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Die Kurse werden von speziell qualifizierten Partnern auf dem FranziskusCampus durchgeführt. Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, melden Sie sich bitte direkt bei den Veranstaltern, deren Kontaktdaten Sie im nebenstehenden Programm finden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und wünschen Ihnen alles Gute.



Annika Wolter
Geschäftsführerin



Dr. Thomas Bellut
Vorsitzender des Vorstands

St. Franziskus-Hospital

Stiftung Leben mit Krebs

Programm 2025/2026

„Trainingskompass“:

Gesundheitsorientierte
Ganzkörperkräftigung

Kursinhalt:

- Umfassende individuelle Bewegungsberatung
- Definition persönlicher Trainingsziele
- 10 x 90 Minuten Training in der Gruppe und an Geräten

Zielsetzungen:

- Stärkung der gesundheitsbezogenen Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Stärkung von Körperkonzept und Selbstwirksamkeit
- Unterstützung bei der Bewältigung psychosomatischer Beschwerden

Yoga:

Die Innere
Mitte stärken

Kursinhalt:

- Achtsame Entspannungs- und Atemübungen
- Einübung von Yoga-Positionen und dynamischen Bewegungsabfolgen

Zielsetzungen:

- Stärkung von Muskulatur, Ausdauer, Balance und Entspannungsfähigkeit
- Stressabbau und Stärkung der eigenen Mitte
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Erfahrung von Kraft und Lebensfreude

Bewegte Auszeit:

Achtsamkeit
für Körper,
Geist und
Seele

Kursinhalt:

- Qigong, bewegte Meditationen/Atemmeditation, achtsame Körperübungen
- Anspannen, entspannen, loslassen – auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene

Zielsetzungen:

- Achtsamkeit im Umgang mit Körper, Geist und Seele
- Steigerung der Selbstfürsorge und Besserung der Befindlichkeit



Termine:

Donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

Teilnehmerzahl:

6 – 8

Kursleitung:

Ulrike van Lochum, Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Marco Möller, Sporttherapeut, salvea in Münster

Kursräume:

salvea im FranziskusCarré, Haus B, 5. OG

Anmeldung:

salvea, Tel.: 0251/935-2485
claus.puls@salvea.de



Termine:

Dienstags 16:00 und 17:30 Uhr

Teilnehmerzahl:

8 – 10

Kursleitung:

Dr. med. Barbara Krause-Bergmann, FÄ f. Frauenheilkunde
Yogalehrerin BDY/EYU, Therapeutisches Yoga

Kursräume:

Integrativ-Onkologische Tagesklinik,
FranziskusCarré, Haus B, 4. OG

Anmeldung:

Dr. med. Barbara Krause-Bergmann
b.krause-bergmann@t-online.de
Birgit Heithorn, Brustzentrum St. Franziskus-Hospital
birgit.heithorn@sfh-muenster.de
Tel.: 0251/935-5580



Termine:

Freitags 16.30 - 19.30 Uhr, samstags 09.30 - 12.30 Uhr
oder 13.30 - 16.30 Uhr, Abgeschlossene Kurseinheit á
3 Stunden 1x monatlich, Termine bitte erfragen

Teilnehmerzahl:

5 – 10

Kursleitung:

Heike Hegemann-Möllers, Krankenschwester, Heilpraktikerin,
MBSR Achtsamkeitslehrerin, Entspannungstherapeutin
(AT/PMR), Master für hawaiianische Massagekunst und
Körperarbeit, Qigong-Praktizierende

Kursräume:

Tagesklinik Integrative Onkologie,
FranziskusCarré, Haus B, 4. OG

Anmeldung:

Heike Hegemann-Möllers
heikehegemann@gmx.de
Tel.: 0174/8087469

Projektkoordination:

Marlene Lepper, Leitung Kommunikation und Fundraising, St. Franziskus-Hospital Münster
Tel.: 0251 / 935-4023, E-Mail: marlene.lepper@sfh-muenster.de

Veranstaltungsort:

FranziskusCarré am St. Franziskus-Hospital, Haus B
Hohenzollernring 70, 48145 Münster, www.sfh-muenster.de