

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 Projekte 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.

Hauptförderer:

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



Stiftung Leben mit Krebs
Mainzer Straße 48 · 55252 Mainz-Kastel
Tel.: 0 61 34 / 7 53 81 – 38
info@stiftung-leben-mit-krebs.de
www.stiftung-leben-mit-krebs.de



Stand: 07.09.2021 © Stiftung Leben mit Krebs. Verweirung und Weitergabe – nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung zulässig.

Sport zum Leben



Sport tut gut
und macht Mut

Aktiv und achtsam leben –
Bewegungsangebote für Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung

St. Franziskus-Hospital
Münster GmbH

Veranstalter:



Sport tut gut und macht Mut

PROGRAMM 2021

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 Krebs-erkrankte anbieten zu können.

Dieses Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, die sich aktuell in einer Krebsbehandlung befinden oder die Therapie bereits abgeschlossen haben, und ist dank der Förderung der Stiftung Leben mit Krebs für Sie kostenlos.

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.



Klaus Abel

Geschäftsführer
St. Franziskus-Hospital



Annika Wolter

Geschäftsführerin
St. Franziskus-Hospital



Claus Feucht

Vorstand der
Stiftung Leben mit Krebs

Ein Hinweis vorab: Für alle Kurse liegen umfassende Hygienekonzepte vor. Der Kursbeginn ist für Oktober 2021 geplant. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es zu Corona-bedingten Einschränkungen oder Terminänderungen kommen kann.



„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

Termine:

Donnerstags, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr

Teilnehmerzahl:

6 - 8

Kursleitung:

Ulrike van Lochum, Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Sascha Peters, Sportwissenschaftler M.A.,
salvea in Münster

Kursräume:

salvea im FranziskusCarré, Haus B, 5. OG

Anmeldung:

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

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

Termine:

Montags 14:30 Uhr – 15:45 Uhr, fortlaufend
max. 10

Teilnehmerzahl:

Dr. med. Barbara Krause-Bergmann,
Yogalehrerin BDY Basic

Kursräume:

salvea im FranziskusCarré, Haus B, 5. OG

Anmeldung:

St. Franziskus-Hospital, Brustzentrum,
Birgit Heithorn, Tel.: 0251/935-5580,
birgit.heithorn@sfh-muenster.de

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:

Jeden 2. Samstag im Monat: 9.30 – 12.30 Uhr
sowie 14.00 – 17.00 Uhr (abgeschlossene,
einzeln zu buchende Kurseinheiten à 3 Std.)

Teilnehmerzahl:

7 - 10

Kursleitung:

Heike Hegemann-Möllers, Krankenschwester,
MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Entspannungstherapeutin
(AT/PMR), Lehrerin für initiatische Schwerarbeit,
Qigong-Praktizierende

Kursräume:

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

Anmeldung:

Heike Hegemann-Möllers,
Tel.: 0174/808-7469, hegemann@molino-camino.de

Projektkoordination:

Klaus Abel • Geschäftsführer • St. Franziskus-Hospital Münster
Tel.: 0251/935-4045 • E-Mail: klaus.abel@sfh-muenster.de

Veranstaltungsort:

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