

Unsere Räumlichkeiten befinden sich in
Gebäude K8, Ebene SO – Raum 1320

Weitere Informationen und Anmeldung:

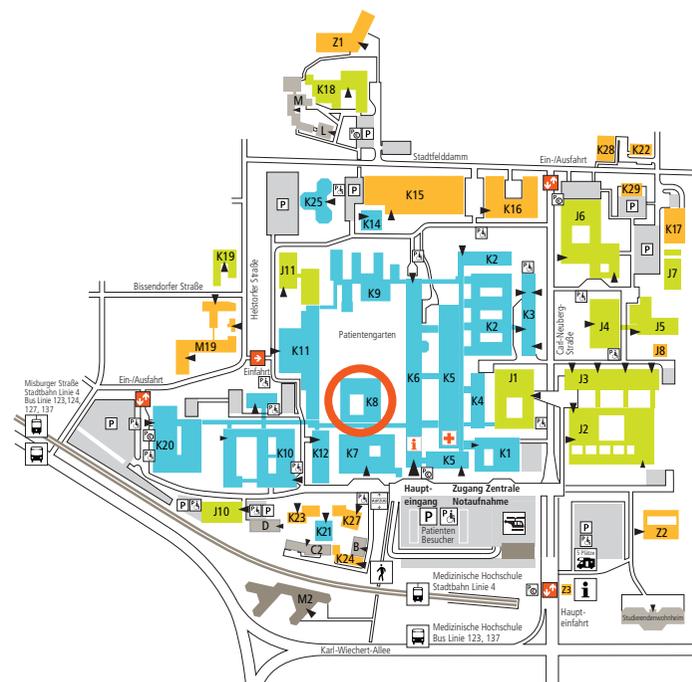
Montags bis freitags von 9 bis 15 Uhr
Telefon (0511) 532-5499

Medizinische Hochschule Hannover
Institut für Sportmedizin
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover
www.mh-hannover.de

Sport für Krebs-Betroffene
Ihre Ziele sind unsere Ziele!

Bringen Sie Bewegung in Ihr
Leben – machen Sie mit!

Nutzen Sie unser gezieltes
Trainingsprogramm, um etwas
für Ihren Körper und Ihre Seele
zu tun.



Gebäude K8, Ebene SO Raum 1320

Institut für Sportmedizin und
Klinik für Frauenheilkunde



Liebe Patientinnen und Patienten,

ist nach einer Tumorerkrankung Schonung oder Bewegung besser?

Die Antwort zu dieser Frage ist eindeutig: eine pauschale Empfehlung kann es nicht geben, dazu sind die Krankengeschichten und der individuelle Gesundheitszustand von Patienten zu unterschiedlich. Doch immer mehr wird wissenschaftlich nachgewiesen: Bewegung und Sport spielen für die meisten Erkrankten eine wichtige Rolle in der Erhaltung der körperlichen Belastbarkeit.

Mögliche Folgen von Krankheit, Operation und Therapie können durch ein gezieltes, persönlich geplantes sportliches Training vermindert werden. So lassen sich zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verhindern.

Angepasstes Bewegungstraining verbessert außerdem die allgemeine Lebensqualität durch Verminderung der Erschöpfungszustände, das sogenannte Fatigue-Syndrom, unter denen viele Patienten noch lange nach der Therapie leiden.

Schließlich haben Bewegung und Sport auch in der Gruppe einen positiven Einfluss auf die psychische Situation von Krebspatienten. Über den Weg der bewussten Körpererfahrung können Sie das Vertrauen in Ihren Körper wiedergewinnen. Das hilft, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, neue soziale Kontakte zu knüpfen und unbeschwert den Spaß an der Bewegung zu erleben. Nicht zuletzt hilft es Stress und Schmerzen besser zu verarbeiten und wieder aktiv am sozialen und beruflichen Leben teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Sie und helfen Ihnen gerne, ein für Sie persönlich abgestimmtes Bewegungs- und Trainingsprogramm zu erarbeiten und gemeinsam mit Ihnen durchzuführen.

Ihr Team des Instituts für Sportmedizin und der Klinik für Frauenheilkunde der Medizinischen Hochschule Hannover



Welche Möglichkeiten gibt es?

Je nachdem in welcher Behandlungsstufe Sie sich befinden, z.B. nach beziehungsweise während der Strahlen- oder Chemotherapie, gibt es mehrere Möglichkeiten, wie Sie bei uns ins Training einsteigen können.

Über die **Medizinische Trainingstherapie** oder **Krankengymnastik am Gerät** wäre ein speziell auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm auf Rezept möglich.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit über eine **Rehabilitationssportverordnung** das Training in vordefinierten Gruppen über die Finanzierung der gesetzlichen Krankenkasse zu absolvieren.

Natürlich ist es auch möglich im Rahmen der **Privaten Trainingstherapie** zu trainieren.

Was brauchen wir von Ihnen?

Je nach gewählter Trainingsmöglichkeit benötigen wir entsprechende Unterlagen von Ihnen. Wenn Sie sich dafür entscheiden bei uns zu trainieren, können wir Sie gerne telefonisch oder persönlich über weitere Details informieren. Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.