



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



Bewegung und Sport bei Krebs

> Ein Angebot für ambulante und
stationäre Patientinnen und
Patienten mit Krebs



Informationen für Sie

Ziele und positive Einflüsse
von Bewegung und Sport bei Krebs:

- > Lebensqualität erhalten bzw. verbessern
- > Allgemeinwohl stärken
- > Komplikationen vorbeugen
- > Muskelabbau vorbeugen
- > Schmerzen vorbeugen
- > Erschöpfungszustand (Fatigue-Syndrom) bekämpfen
- > Vermeidung der Entstehung von Begleiterkrankungen
- > Bessere Verträglichkeit der medikamentösen
Behandlung

Wichtig!

Generell ist die individuelle Bewegung und Sport
abhängig von:

- > Art, Dauer und Intensität,
- > dem Allgemeinzustand,
- > der onkologischen Therapie
- > sowie den Vor- und Begleiterkrankungen des
Patienten

und sollte **immer** in Rücksprache/Absprache mit dem/r
behandelnden Arzt/Ärztin sowie der Physiotherapie
erfolgen.

Ansprechpartner*innen

Ärztliche Leitung

Univ.-Prof. Dr. med. I. Schmidt-Wolf

Univ.-Prof. Dr. med. D. Wirtz

Meckenheimer SV

Tatjana Jarow

Telefon: 02225 6925

E-Mail: tatjana.jarow@msv-meckenheim.de

SSG Sankt Augustin

Gustel Houtrouw

Telefon: 02241 338852

E-Mail: gustel@houtrouw.com

Kontakt & Anmeldung

Telefon: 0228 287-13611

E-Mail: cio.fb@ukbonn.de

Internet: BewegungUndKrebs.cio-bonn.de

**Über weitere Spenden zur Unterstützung des
Angebots würden wir uns sehr freuen.**

Spendenkonto

Universitätsklinikum Bonn

Deutsche Bank Bonn

IBAN: DE91380700590031379100

BIC: DEUTDE3303

1. Verw. Zweck: G-042.0302

2. Verw. Zweck: Bewegung und Sport bei Krebs

Sollten Sie eine Spendenquittung benötigen, senden Sie
bitte eine E-Mail mit Ihrer Adresse an:
cio.fb@ukbonn.de



Das Bewegungs- und Sportangebot

Bewegung und Sport bei Krebs

Onkologische Trainingstherapie (OTT)

Wer	Patient*innen vor, während und nach der Therapie
Wann	Donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Übungsleiter*in	Sarah Koll, Vera Bayley-Ezziddin, Nadja Wiens, Benjamin Funke
Kosten	AOK kostenlos, ansonsten auf Einzelanfragen

Yoga und Krebs

Wer	Patient*innen vor, während und nach der Therapie
Wann	Mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
Übungsleiter*in	Christine Jotzo-Steffens
Kosten	über Spenden

Nordic Walking

Wer	Patient*innen in der Nachsorge
Wann	Mittwochs, 09:15 - 10:15 Uhr
Übungsleiter*in	Julia Thimm
Kosten	über Spenden



Eine starke Kooperation



**Leukämie
Initiative
Bonn e.V.**



TZB
KREBSBERATUNGSSTELLE
DES TUMORZENTRUMS BONN e.V.



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

**Gemeinsam gegen den Krebs.
Gemeinsam für das Leben.**

**Weitere Informationen zu Bewegung und Krebs finden
Sie auch bei den folgenden Institutionen:**

- > Deutsche Krebshilfe
- > Deutscher Olympischer Sportbund
(unter: www.sportprogesundheit.de)
- > Krebsberatungsstellen
- > Selbsthilfegruppen

Anmeldeformular

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen:

- Onkologische Trainingstherapie (OTT)
- Yoga
- Nordic Walking

Name | Vorname

Anschrift

Telefonnummer | E-Mail-Adresse

Datum | Unterschrift

Bitte senden Sie das Formular an:

Fax: 0228 287-17065

oder

E-Mail: cio.fb@ukbonn.de

oder

melden Sie sich telefonisch an unter

0228 287-13611 oder

0228 287-17032 (OTT)

