



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](mailto:tatjana.jarow@msv-meckenheim.de)

### SSG Sankt Augustin

Gustel Houtrouw

Telefon: 02241 338852

E-Mail: [gustel@houtrouw.com](mailto:gustel@houtrouw.com)

## Kontakt & Anmeldung

Telefon: 0228 287-13611

E-Mail: [cio.fb@ukbonn.de](mailto:cio.fb@ukbonn.de)

Internet: [BewegungUndKrebs.cio-bonn.de](http://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](mailto: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.



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](http://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](mailto:cio.fb@ukbonn.de)

oder

melden Sie sich telefonisch an unter

0228 287-13611 oder

0228 287-17032 (OTT)

