Anmeldung für den Lauf zum Leben

An das

Tumorzentrum Heilbronn-Franken
Klinikum am Gesundbrunnen
z. H. Frau Susanna Verbé
Am Gesundbrunnen 20 - 26
74078 Heilbronn

Bitte ausreichend frankieren oder per Fax an 07131 49-2839

Lauf zum Leben – Ein Bewegungsprogramm für Krebsbetroffene

Unsere gemeinsamen Ziele:

Wir wollen mit Ihnen den Einstieg oder Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten finden. Das Programm soll:

- **zu einer Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen**
- **die Muskelkraft verbessern**
- **Ihre Beweglichkeit steigern**
- **das Immunsystem stärken**

Durch die regelmäßigen und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingseinheiten kommt es zur Anregung der körperlichen Selbstheilungskräfte. Spiele zu Beginn der Übungsstunden sind nahezu immer ein Garant für eine positive Atmosphäre und fördern Ihre persönliche Stimmungsaufhellung.

Das Trainingskonzept

Bewegungsprogramm

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen die positiven Effekte von Bewegung bei allen Krebserkrankungen. Wir bieten Ihnen, liebe Patientinnen und Patienten, ein spezielles Trainingsprogramm in zwei Semester zum Einstieg, um nach OP und Nachbehandlung Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und vor allem Ihre Ausdauer zu schulen.

1. Semester
Aufbautraining

Einmal pro Woche bauen wir, nach einem Einstiegscheck, systematisch Kraft, Beweglichkeit, Koordination und – durch ein Intervalltraining – auch Kondition auf.
Ein Teil des Programms finden in der Halle statt und ein Teil auch im Freien. Eine maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und ökonomisiert die Bewegungsabläufe.

Sie werden sehen, dass das gemeinsame Bewegen in der Gruppe verbindet und der Spaßfaktor eine große Rolle spielt. Damit läßt sich die Motivation für sportliche Aktivitäten leichter herstellen.

2. Semester
Individuelles Training

Wir bauen einmal in der Woche Ihre Kondition und Kraft weiter aus und entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Trainingskonzept.
Zusätzlich mindestens zweimal pro Woche Sport jeglicher Art, gehört nun für Sie zum Alltag, und Sie erzielen damit eine entscheidende Wirkung. Das bisher Erreichte soll dauerhaft stabilisiert werden, um Sie nach den zwei Semestern in Ihre alte oder eine neue Sportgruppe zu integrieren, in der Sie mit den neuen Bekannten aus diesem Bewegungsprogramm weiterhin Ihre Fitness erhalten können.

Sie werden sehen, Bewegung verbindet, macht Spaß und gibt neue Lebensfreude.

WEITERE INFORMATIONEN

Kontakt

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.lauf-zum-leben.de

Lauf zum Leben e.V.
c/o Tumorzentrum Heilbronn-Franken
Koordinationsstelle
SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn

Kooperationspartner:

vhs unterland · vhs Heilbronn Volkshochschule · Audi BKK

SLK-Kliniken

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Am Gesundbrunnen 20-26 · 74078 Heilbronn
Telefon 07131 49-0 · www.slk-kliniken.de

Klinikum am Gesundbrunnen | Klinikum am Plattenwald
Krankenhaus Möckmühl | Krankenhaus und Geriatrische Rehaklinik Brackenheim
Klinik Löwenstein gGmbH

Alle unsere Kliniken sind qualitätszertifiziert nach KTQ.
Nähere Informationen unter: www.ktq.de

SLK-Kliniken
sozial | leistungsstark | kommunal

Lauf zum Leben e.V.

Ein neuer Start...

...zurück zum Leben

Sportliches Training als Baustein für die Krebstherapie

Lauf zum Leben e.V.

www.lauf-zum-leben.de

TUMORZENTRUM CANCER CENTER | heilbronn-franken

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

Die Diagnose Krebs:

Für alle Patienten stellt diese Diagnose, ebenso wie die anschließende Behandlung, einen deutlichen Einschnitt im Leben dar. In den letzten Jahren wurden in der Diagnostik und Behandlung von Krebs viele erfolgreiche und erfolgversprechende Schritte nach vorne gemacht. Wir legen dabei großen Wert darauf, dass die Behandlungskonzepte für Patienten immer wieder kritisch hinterfragt werden, um für Sie auf dem neuesten Stand des medizinischen Wissens zu sein.
Aus medizinischer und sportwissenschaftlicher Forschung wissen wir, dass Sport – vor allem Ausdauersport – ein wichtiger Baustein im Anschluss an eine Krebstherapie ist. Eine Möglichkeit, das Bestmögliche für sich selbst zu tun.

Wir möchten deshalb den betroffenen Frauen und Männern unserer Region die Möglichkeit bieten, wieder sportlich aktiv zu sein oder neu mit dem Sport zu beginnen.
Zusammen mit unseren Kooperationspartnern haben wir ein Programm für zwei Semester zusammengestellt, das unseren Anforderungen aus medizinischer Sicht gerecht wird. In einer Pilotphase haben wir unser Programm gemeinsam mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Heidelberg wissenschaftlich überprüft.

Zu Beginn des Programms erfolgt ein einfacher Fitnesstest, um so Ihren persönlichen Fitnesszustand zu erkennen und individuell auf Ihre Möglichkeiten eingehen zu können. Das Trainingsprogramm über zwei Semester wurde von Medizinern und ausgebildeten Trainern speziell für diese Aktion entwickelt. Es beinhaltet Elemente, die Ihnen den Einstieg in ein dauerhaftes und angemessenes Training ermöglichen. Qualifizierte Trainerinnen und Trainer wurden für Sie ausgewählt, die Sie auf diesem Weg begleiten.

Prof. Dr. med. Uwe Martens
Vorstand Tumorzentrum
Heilbronn-Franken

Dr. med. Ulrich Schlembach
Medizinischer Direktor
Regionale Gesundheitsholding
Heilbronn-Franken GmbH

Das Bewegungsprogramm für an **Brustkrebs** erkrankte **Frauen**

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen den Einstieg oder Wiedereinstieg in die Bewegung finden und die Ausdauer trainieren. Das Programm soll zu einer Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen, die Muskelkraft verbessern, Ihre Beweglichkeit steigern und das Immunsystem stärken. Durch die regelmäßige und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Bewegung kommt es zur Anregung der körperlichen Selbstheilungskräfte.

Für den Kurs in Bad Friedrichshall:
Anmeldenummer 30005.bf
Sabine Budinger
Mo, 19:45-21:15 Uhr, 15x ab 26.09.2011, 30 UE
Grundschule Plattenwald
EUR 75,00 ab 10 TN

Für den Kurs in Weinsberg:
Anmeldenummer 30004.wb
Ute Schulz-Kuhnt
Fr, 15:30-17:00 Uhr, 15x ab 30.09.2011, 30 UE
Grundschule Rossäcker, Turnhalle
EUR 75,00 ab 10 TN

Für den Kurs in Heilbronn:
Anmeldenummer 330A40
Dozentin Petra Alex, Sport- und Gymnastiklehrerin
15 x ab Montag, 19. September, 10.00 – 11.30 Uhr,
vhs Heilbronn, Im Deutschhof, EUR 87,00

Das Bewegungsprogramm für **Frauen** nach **Krebs**

Bewegung und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind wesentliche Bestandteile einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation. Das Bewegungsprogramm nach Krebs hat das Ziel, durch geeignete Übungsformen die Ausdauer zu stärken und die persönliche Fitness zu verbessern. Dadurch werden das körperliche und seelische Wohlbefinden, die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Widerstandskraft gestärkt. Gleichzeitig werden durch das Programm soziale Kontakte in der Gruppe gefördert. Durch den Austausch im Kreise Betroffener können das Selbstwertgefühl gestärkt und neuer Lebensmut geweckt werden.

Für den Kurs in Brackenheim/Botenheim:
Anmeldenummer 30001.bh
Tanja Koch, Physiotherapeutin
Sa, 15:30-17:00 Uhr, 12x ab 08.10.2011, 24 UE
Botenheim, Gemeindehalle
EUR 60,00 ab 10 TN

Für den Kurs in Bad Rappenau:
Anmeldenummer 30001.br
Ulrike Schiller, Physiotherapeutin
Di, 10:30-12:00 Uhr, 12x ab 04.10.2011, 24 UE
Kulturhaus, Entspannungsraum
EUR 60,00 ab 10 TN

Für den Kurs in Heilbronn:
Anmeldenummer 330A41
Dozentin Anna Etter, Sport- und Gymnastiklehrerin
15 x ab Dienstag, 4. Oktober, 19:30 – 21.00 Uhr,
Gymnastikraum des Mönchseegymnasiums, Heilbronn
EUR 96,00

Das Bewegungsprogramm für **Männer** nach **Krebs** (Kurs in Lauffen)

Bewegung und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind wesentliche Bestandteile einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation. Das Bewegungsprogramm nach Krebs hat das Ziel, durch geeignete Übungsformen die Ausdauer zu stärken und die persönliche Fitness zu verbessern.

Dadurch werden das körperliche und seelische Wohlbefinden, die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Widerstandskraft gestärkt.

Gleichzeitig werden durch das Programm soziale Kontakte in der Gruppe gefördert. Durch den Austausch im Kreise Betroffener können das Selbstwertgefühl gestärkt und neuer Lebensmut geweckt werden.

Anmeldenummer 30003.la
Jörg Huisken Physiotherapeut
Mi, 20:00-21:30 Uhr, 12x ab 09.11.2011, 24 UE
Oberamteistr. 5 (bei der Brücke zur Rathausburg)
EUR 60,00 ab 10 TN

Mein „Lauf zum Leben“ – ich bin dabei!

ANMELDUNG

Vorname/Name

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Hiermit melde ich mich zu folgendem Kurs verbindlich an:

Kurs-Nr.

Auf die Angebote des Vereins **„Lauf zum Leben e. V.“** wurde ich aufmerksam durch:

- ☐ Empfehlung eines Bekannten
- ☐ Internet
- ☐ Presse
- ☐ Andere: _____