



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Aktiv werden
Aktiv sein
Aktiv bleiben



SPORT UND KREBS

*Krebsportangebote
im Main-Taunus-Kreis*

Vorsorge **Unterstützung** **Nachsorge**

In Deutschland werden derzeit rund 510.000 Menschen jährlich neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Experten schätzen, dass etwa 40% von der Diagnose verschont blieben, wenn sie gesünder leben würden. Regelmäßige Bewegung spielt dabei eine große Rolle.¹

Nachdem in den 1980er und 1990er Jahren Krebspatienten/innen während der Therapie vorrangig körperliche Ruhe und Schonung empfohlen wurde, belegen mittlerweile mehr als 700 Studien die Durchführbarkeit, Sicherheit und den Nutzen körperlicher und speziell sportlicher Aktivität für Patienten/innen während und nach der klinischen Therapie.

Seit Anfang 2000 steigt deshalb das Interesse, Bewegung und Sport in die Therapie sowie Rehabilitation und Nachsorge einzubinden, kontinuierlich an.²

Die Diagnose Krebs verändert schlagartig das Leben der Betroffenen, löst Unsicherheit und Ängste aus und stellt die eigene Welt auf den Kopf. Von einem Tag auf den anderen verändert sich alles grundlegend.

Gerade wenn der Körper und die Psyche durch die Behandlungen geschwächt sind, gilt es die Anteile die gesund sind sowohl psychisch als auch körperlich zu stärken. Dies betrifft auch und gerade die Zeit nach der aktiven Behandlung bzw. in der Nachsorge.

Angepasste Bewegungsangebote aktivieren unter anderem das Immunsystem und können darüber hinaus eventuellen Erschöpfungszuständen (Fatigue-syndrom) entgegen wirken. Bewegung beeinflusst nicht nur die Psyche positiv. Körperliche Bewegung stärkt zudem die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Sie fördert auch das Vertrauen in die eigene Kraft und den eigenen Körper.

Jetzt müssen „nur“ noch **SIE** aktiv werden: Integrieren Sie grundsätzlich mehr Bewegung in Ihren Alltag und sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt an.

Folgende Möglichkeiten gibt es ...

Rehabilitationssport / Krebssportgruppen

Geeignet für ...

... alle, die körperlich noch stark beeinträchtigt sind.

Vorteile:

- Training unter Gleichgesinnten
- Sanfte Belastungssteigerung
- Kostenfrei (in der Regel 50 Einheiten in 18 Monaten) -
- Verordnung durch den Arzt

Gut zu wissen:

- Für jüngere Menschen mit Krebserkrankungen nur bedingt geeignet
- Teilweise kein flächendeckendes Angebot

Präventionssport (SPG-Angebote)

Geeignet für ...

... alle, die sich schon etwas fitter fühlen, aber dennoch in einer festen, kleinen Gruppe trainieren und das Rezidivrisiko minimieren möchten.

Vorteile:

- Erkrankung steht nicht im Mittelpunkt
- Teilweise bezuschussen die Krankenkassen bis zu 80% der Kursgebühren

Gut zu wissen:

- Kein spezifisch auf die Krebserkrankung ausgerichtetes Training
- Teilweise kein flächendeckendes Angebot

Fitnesssport / sonstige Sportangebote

Geeignet für ...

... alle, die schon fitter sind und schnellstmöglich am „normalen“ Sportbetrieb teilnehmen möchten.

Vorteile:

- Erkrankung steht nicht im Mittelpunkt
- Großes Angebot

Gut zu wissen:

- Kein spezifisch auf die Krebserkrankung ausgerichtetes Training
- Meist größere Gruppen

Folgende **Sportvereine** im Main-Taunus-Kreis stehen Ihnen als kompetenter Partner unter der Leitung von qualifizierten Übungsleitern mit speziellen *Reha-Sportangeboten* (kleine Gruppe, geschützter Rahmen, moderate Bewegung) für die Aktivphase der Behandlung zur Seite:

ESCHBORN

TV Eschborn 1888 e. V.

www.tv-eschborn.de

Sport in der Krebsnachsorge

Sabine Gutzmann

rehasport@tv-eschborn.de

Tel. 06196 955415

Vereinshalle, Hauptstraße 33

Donnerstag, 11.15 - 12.00 Uhr

Mit und ohne Rehasport-Verordnung

FLÖRSHEIM

TV 1861 e.V. Flörsheim

www.tv-floersheim.de

Sport in der Krebsnachsorge

Christine Rhein

christine.rhein@tv-floersheim.de

Tel. 06145 7276

Alfred-Delp-Halle, Anne-Frank-Weg

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Mit Rehasport-Verordnung

FRANKFURT-

UNTERLIEDERBACH

TG Unterliederbach 1887 e. V.

www.tgu1887.de

Sport in der Krebsnachsorge

Geschäftsstelle, info@tgu1887.de

Tel. 069 310033

TGU Sporthalle, Geißspitzweg 15

Dienstag, 11.45 - 12.45 Uhr

Mit und ohne Rehasport-Verordnung

KELKHEIM

**Gesundheit für Alle –
Kelkheimer Verein für
Bewegungstherapie
und Herzsport e. V.**

www.gesundheit-ev.de

Brustkrebsnachsorge

Isabella Straub, info@gesundheit-ev.de

Tel. 06198 573715

Stadthalle Kelkheim, Gagernring 6

Mittwoch 10.00 - 11.15 Uhr

Mit und ohne Rehasport-Verordnung

SCHWALBACH

TG 1887 Schwalbach e.V.

www.tgswalbach.de

Sport in der Krebsnachsorge

Geschäftsstelle, info@tgswalbach.de

Tel. 06196 7613888

Jahnturnhalle, Jahrstraße 8

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Mit und ohne Rehasport-Verordnung

SCHWALBACH

TG 1887 Schwalbach e.V.

www.tgswalbach.de

Krebsnachsorge-Nachfolgegruppe

Geschäftsstelle, info@tgswalbach.de

Tel. 06196 7613888

Jahnturnhalle, Jahrstraße 8

Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr

Ohne Rehasport-Verordnung

Aber auch nach Abschluss einer Rehamaßnahme /eines Rehasportangebots ist es sehr wichtig, weiterhin am Ball zu bleiben. Suchen Sie sich hierfür ein für Sie passendes Angebot (Präventionssport/ Fitnesssport bzw. sonstige Sportangebote) auf unserer Homepage www.sportkreis-main-taunus.de heraus und legen Sie los!

Gerne beantworten wir Ihnen Fragen zu dem Thema „**Sport und Krebs**“ und zu den allgemeinen Sport-, Rehasport- oder Präventionssportangeboten.



Claudia Michels

E-Mail: michels@sk-mtk.de

Tel. 06190 6406



Kathrin Zimmermann

E-Mail: info@sk-mtk.de

Tel. 06192 22957

Als kleine Hilfestellung haben wir Ihnen nachfolgend noch **weitere Ansprechpartner** zum Thema Krebs im Main-Taunus-Kreis und Umgebung zusammengestellt.

Selbsthilfegruppen im Main-Taunus-Kreis

- **Frauenselbsthilfe Krebs (Schwerpunkt Brustkrebs bei Frauen)**
Donata Großmann, Tel. 06192 37961
E-Mail: donata.grossmann@t-online.de
www.frauenselbsthilfe.de
- **Netzwerk Brustkrebs beim Mann, Region Rhein-Main**
Herbert Schneider, Tel. 0171 9977797
E-Mail: schneider.aufdereich@gmail.com
www.brustkrebs-beim-mann.de
- **Leukämie-Hilfe Rhein-Main, Regionalgruppe Rüsselheim**
Geschäftsstelle Tel. 06142 32240, E-Mail: buero@LHRM.de
www.leukaemihilfe-rhein-main.de
- **Bezirksverein der Kehlkopfloren Ffm e. V.**
Wolfgang Lotz, Tel. 06195 64371, E-Mail: w.lotz@gmx.net oder
Helmut Wojke, Tel. 069 397874, E-Mail: helmut-wojke@t-online.de
www.kehlkopfloren-frankfurt.de
- **Vereinigung Akustikus Neurinom e. V., Regionalgruppe Ffm/Rhein**
Manfred Kanngießer, Tel. 06173 63167
E-Mail: fred.kannengiesser@akustikus.de oder
Claudia Jäger, Tel. 0177 1578117
E-Mail: claudia.jaeger@akustikus.de
www.akustikus.de
- **MPN-Netzwerk, Essenzielle Thrombozythämie (ET)**
Polycythaemia Vera (PV), Primäre Myelofibrose (PMF)
Geschäftsstelle Tel. 0800 6766389 (Di 9.00 Uhr – 12.00 Uhr)
E-Mail: kontakt@mpn-netzwerk.de
Regionalgruppe Hofheim Tel. 06192 3548
www.mpn-netzwerk.de

Weiterführende Informationen

- www.netzwerk-onkoaktiv.de
- www.hessische-krebsgesellschaft.de
- www.krebsgesellschaft.de
- www.krebsinformationsdienst.de
- www.biokrebs.de

Sonstiges

Onkologischer Treff im Krankenhaus Bad Soden
Tel. 06196 65-7287, E-Mail: ursula.kuhn@varisano.de
www.varisano.de, Suchbegriff: Onkologischer Treff

Sport-und Bewegungstherapie in Kliniken

- Klinikum Frankfurt Höchst – FamilienInformationsZentrum Krebs (FIZ)
Petra Stefanski/Neli Karova-Diesel
Tel. 069 3106-50322. E-Mail: fiz@varisano.de
www.varisano.de, Suchbegriff: Familieninformationszentrum Krebs
- Krankenhaus Nordwest, Frankfurt –
onkologische Sport-und Bewegungstherapie
Tel. 069 76013320, E-Mail: sporttherapie@khnw.de
www.uct-frankfurt.de/sporttherapie
- Universitätsklinikum Frankfurt
(Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen Frankfurt/UCT)
Tel. 069 6301-87341, E-Mail: sporttherapie-uct@kgu.de
www.uct-frankfurt.de/sporttherapie/universitaetsklinikum
- Agaplesion Markus Krankenhaus, Frankfurt
Tel. 069 9533-66842, E-Mail: onkosport@agaplesion.de
www.markus-krankenhaus.de, Suchbegriff: Bewegungstherapie



*Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen*

Sportkreis Main-Taunus e. V.
Schmelzweg 2 - 4 • 65830 Kriftel • Tel. 06192 22957
www.sportkreis-main-taunus.de • E-Mail info@sk-mtk.de

SPORT UND KREBS