

# macht Mut

## Wichtige Ziele der Sporttherapie bei Krebserkrankungen auf einen Blick

- **Verbesserung des körperlichen Befindens**
  - Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
  - Kräftigung der Muskulatur
  - Funktionsverbesserung (z. B. Lungenfunktion)
- **Bessere Verträglichkeit der adjuvanten Therapien** und Vermeidung/Reduktion von Nebenwirkungen (z. B. Erschöpfung, Schmerzen, Übelkeit, Nervenstörungen)
- **Vermeidung von Bewegungsmangel-Krankheiten**
- **Psychische und psychosoziale Stabilisierung**
  - Abbau von Ängsten
  - Gewinn neuen Selbstvertrauens
  - Gruppenerleben, Austausch
  - Spaß und Freude
  - Bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils



## Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:



Die Stiftung Leben mit Krebs hat es sich zum Ziel gesetzt, bundesweit diverse Förderprogramme ins Leben zu rufen und die Lebensqualität von Krebspatienten entscheidend zu verbessern.

### Die Förderprogramme der Stiftung im Überblick



Durch die Initiative der Stiftung werden therapieunterstützende und palliativmedizinische Projekte finanziell gefördert und umgesetzt. Die Stiftung finanziert so u.a. Therapeuten, die gezielt Sport- und Kunstprogramme anbieten, Patienten beraten und Kurse durchführen.

## Das St. Franziskus-Hospital Münster stellt sich vor:



Das St. Franziskus-Hospital Münster, gegründet 1857, ist ein traditionsreiches und innovatives Krankenhaus der Akut- und Schwerpunktversorgung mit 598 Betten. Dank jahrelanger systematischer Entwicklung bietet das Hospital ein ganzheitliches medizinisches Versorgungsangebot für Patientinnen und Patienten mit Tumorerkrankungen.

Dieses interdisziplinäre Angebot wurde 2019 mit der „Tagesklinik Integrative Onkologie“ um nachweislich wirksame Methoden aus der Naturheilkunde und der Mind-Body-Medizin erweitert.

### Stiftung Leben mit Krebs

Mainzer Straße 48 · 55252 Mainz-Kastel · Tel. (06134) 75381 - 38  
info@stiftung-leben-mit-krebs.de · www.stiftung-leben-mit-krebs.de

Stand: 10.05.2024 © Stiftung Leben mit Krebs. Vervielfältigung und Weitergabe – nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung zulässig. Bilder: freepik.com



# Sport zum Leben

Sport tut gut  
und macht Mut

**Aktiv das Leben neu gestalten –**  
Bewegungstherapie für Patient:innen mit einer Krebserkrankung

St. Franziskus-Hospital  
Münster GmbH



Projekt zur Förderung der körperlichen Fitness bei Patient:innen mit einer onkologischen Erkrankung

# Sport tut gut und macht Mut

Liebe Patientinnen und Patienten!

Eine Krebserkrankung stellt Sie in vielen Bereichen Ihres Lebens vor große Herausforderungen, sowohl körperlich als auch seelisch. Gerne möchten wir Sie umfassend dabei unterstützen, diese Herausforderungen bestmöglich zu meistern.

Viele Studien bestätigen, dass durch regelmäßige sportliche Betätigung die Verträglichkeit der onkologischen Therapie erhöht werden kann. Daher freuen wir uns, Ihnen als einziges Krankenhaus im Münsterland in Kooperation mit der Stiftung Leben mit Krebs nun ein Sportprogramm speziell für Krebserkrankte anbieten zu können.

Dieses Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, die sich aktuell in einer Krebsbehandlung befinden oder die Therapie bereits abgeschlossen haben. Dank der Förderung der Stiftung Leben mit Krebs müssen Sie lediglich einen geringen Eigenanteil entrichten.

Mit den Bewegungsangeboten in unserem Projekt „Sport zum Leben“ möchten wir Sie darin unterstützen, Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Die Kurse werden von speziell qualifizierten Partnern auf dem FranziskusCampus durchgeführt. Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, melden Sie sich bitte direkt bei den Veranstaltern, deren Kontaktdaten Sie im nebenstehenden Programm finden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und wünschen Ihnen alles Gute.



Annika Wolter  
Geschäftsführerin

St. Franziskus-Hospital



Claus Feucht  
Vorstand

Stiftung Leben mit Krebs



Stiftung  
**Leben mit Krebs**

## Programm 2024

### „Trainingskompass“:

Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

#### Kursinhalt:

- Umfassende individuelle Bewegungsberatung
- Definition persönlicher Trainingsziele
- 10 x 90 Minuten Training in der Gruppe und an Geräten

#### Zielsetzungen:

- Stärkung der gesundheitsbezogenen Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Stärkung von Körperkonzept und Selbstwirksamkeit
- Unterstützung bei der Bewältigung psychosomatischer Beschwerden

### Yoga:

Die Innere Mitte stärken

#### Kursinhalt:

- Achtsame Entspannungs- und Atemübungen
- Einübung von Yoga-Positionen und dynamischen Bewegungsabfolgen

#### Zielsetzungen:

- Stärkung von Muskulatur, Ausdauer, Balance und Entspannungsfähigkeit
- Stressabbau und Stärkung der eigenen Mitte
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Erfahrung von Kraft und Lebensfreude

### Bewegte Auszeit:

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

#### Kursinhalt:

- Qigong, bewegte Meditationen/Atemmeditation, achtsame Körperübungen
- Anspannen, entspannen, loslassen – auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene

#### Zielsetzungen:

- Achtsamkeit im Umgang mit Körper, Geist und Seele
- Steigerung der Selbstfürsorge und Besserung der Befindlichkeit



**Termine:** Donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 6 – 8

**Kursleitung:** Ulrike van Lochum, Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Marco Möller, Sporttherapeut, salvea in Münster

**Kursräume:** salvea im FranziskusCarré, Haus B, 5. OG

**Anmeldung:** salvea, Tel.: 0251/935-2485  
claus.puls@salvea.de

**Termine:** Dienstags 16:00 und 17:30 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 8 – 10

**Kursleitung:** Dr. med. Barbara Krause-Bergmann, FÄ f. Frauenheilkunde  
Yogalehrerin BDY/EYU, Therapeutisches Yoga

**Kursräume:** Integrativ-Onkologische Tagesklinik,  
FranziskusCarrée, Haus B, 4.OG

**Anmeldung:** Dr. med. Barbara Krause-Bergmann  
b.krause-bergmann@t-online.de  
Birgit Heithorn, Brustzentrum St. Franziskus-Hospital  
birgit.heithorn@sfn-muenster.de  
Tel.: 0251/935-5580

**Termine:** Samstags 9.30 – 12.30 Uhr oder 13.30 – 16.30 Uhr  
Abgeschlossene Kurseinheit á 3 Stunden 1x monatlich,  
Termine bitte erfragen

**Teilnehmerzahl:** 5 – 10

**Kursleitung:** Heike Hegemann-Möllers, Krankenschwester, Heilpraktikerin,  
MBSR Achtsamkeitslehrerin, Entspannungstherapeutin  
(AT/PMR), Master für hawaiianische Massagekunst und  
Körperarbeit, Qigong-Praktizierende

**Kursräume:** Tagesklinik Integrative Onkologie,  
FranziskusCarré, Haus B, 4. OG

**Anmeldung:** Heike Hegemann-Möllers  
hegemann@molino-camino.de  
Tel.: 0174/8087469

### Projektkoordination:

Marlene Lepper, Leitung Kommunikation und Fundraising, St. Franziskus-Hospital Münster  
Tel.: 0251 / 935-4023, E-Mail: marlene.lepper@sfn-muenster.de

### Veranstaltungsort:

FranziskusCarré am St. Franziskus-Hospital, Haus B  
Hohenzollernring 70, 48145 Münster, www.sfn-muenster.de