Haben Sie Interesse?

Wenn Sie am Programm teilnehmen möchten,
nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf:

Tel.: 0351 458-7447
E-Mail: krebspraevention@ukdd.de
Webseite: www.uniklinikum-dresden.de/krebspraevention
Postweg: Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Präventionszentrum des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC)
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

Ein Projekt des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) in Koopertion mit dem Universitäts-Physiotherapie-Zentrum (UPZ) und dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT).

NCT NATIONALES CENTRUM FÜR TUMORERKRANKUNGEN PARTNERSTANDORT DRESDEN UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

Universitäts KrebsCentrum (UCC)

NCT NATIONALES CENTRUM FÜR TUMORERKRANKUNGEN HEIDELBERG
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Heidelberg
Thoraxklinik-Heidelberg
Deutsche Krebshilfe

Universitäts-Physiotherapie-Zentrum am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Gefördert durch:

Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Stiftung Hochschulmedizin Dresden

HALLO SPARDA

Stiftung Leben mit Krebs®

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus DIE DRESDNER.

Bilder: © istock/ola_p (Titel), © Uniklinikum Dresden (Innenteil)

Bewegungs-Programm

BE smart AGAINST cancer

Bewegungs-Programm

für Krebspatientinnen und -patienten in Behandlung und Nachsorge

NCT

Universitäts KrebsCentrum (UCC)

Universitäts-Physiotherapie-Zentrum am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Bewegungs-Programm

„Es sind nicht unsere Füße, die uns bewegen, es ist unser Denken.“

Chinesisches Sprichwort

Körperliche Aktivität hat wissenschaftlichen Studien zufolge während und nach der Krebsbehandlung zahlreiche positive Effekte auf Körper und Psyche. Empfohlen werden daher mindestens 150 Minuten körperliche Aktivitäten pro Woche, bei denen man leicht ins Schwitzen kommt.

Allerdings fällt es manchen Menschen schwer, sich zu Bewegung und Sport zu motivieren. „Da nehme ich doch schnell den Aufzug“, „Nächste Woche kann ich ja auch noch zum Sportkurs gehen“, viele Menschen kennen solche Gedanken. Bei Krebspatientinnen und -patienten kommen weitere Unsicherheiten hinzu: „Wie viel darf ich mich bewegen?“, „Sollte ich mich nicht doch noch schonen?“

Um diese Patientinnen und Patienten aktiv zu unterstützen, bietet das Präventionszentrum des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) ein Bewegungsprogramm für Krebspatientinnen und -patienten in Behandlung und Nachsorge an.

Bewegungs-Programm

BE smart AGAINST cancer

Was bietet das Programm?

- 60-minütige Bewegungseinheiten, durchgeführt und konzipiert von erfahrenen Therapeuten des Universitäts-Physiotherapie-Zentrums (UPZ)
- Kennenlernen verschiedener Sportarten wie z. B. Nordic Walking, therapeutisches Yoga, Krafttraining
- Entwicklung eines körperlich aktiven Lebensstils mittels Begleitheft und Audiobeiträgen zum Thema Motivation

Wann und Wo findet das Programm statt?

- Donnerstags, 15.00 bis 16.00 Uhr
- Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
  Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
  Haus 16, EG, Raum 117/118

An wen richtet sich das Programm?

- ambulante Patienten mit onkologischen Erkrankungen unter der Therapie sowie Patienten, die die Akutbehandlung abgeschlossen haben und aus ärztlicher Sicht ohne Bedenken teilnehmen können
- Menschen, denen es schwer fällt, regelmäßig körperlich aktiv zu sein oder sich im Alltag zum Sport zu motivieren