

# Aktiv gegen Krebs

Wer regelmäßig Sport treibt, tut seinem Körper etwas Gutes. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil das Risiko, an Krebs zu erkranken, reduziert und auch den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. Durch vorbeugende Maßnahmen ließen sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis zu 30 Prozent aller bösartigen Tumore vermeiden. Zu diesen Maßnahmen zählen eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten.

Mit der Kampagne „Aktiv gegen Krebs“ macht das Bayerische Gesundheitsministerium auf die positiven Effekte von Sport und Bewegung bei Krebs aufmerksam und ermutigt dazu, im Rahmen des Möglichen auch bei einer Krebserkrankung körperlich aktiv zu bleiben.

Gerade für Patienten, die in der Vergangenheit noch nie Sport getrieben haben, bietet sich die Teilnahme an einer Krebsportgruppe an. Der Kontakt mit anderen Betroffenen und das angepasste Bewegungstraining in einer Krebsportgruppe sollen die Freude an sportlicher Aktivität wecken und dazu verhelfen, langfristig etwas für seinen Körper und seine körperliche Fitness zu tun. Dabei kann Sport die Lebensqualität enorm verbessern.

Die Übersicht der Krebsportgruppen und Angebote im Regierungsbezirk Unterfranken sollen Ihnen helfen, ein passendes Angebot zu finden. Die Teilnahme an den Krebsportgruppen ist unter verschiedenen Voraussetzungen möglich (Rehasportverordnung, Kursgebühr, Vereinsmitgliedschaft, etc.). Fragen hierzu beantworten die unter der Rubrik „Kontakt“ aufgeführten Anbieter.

2018 / 09

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## Beteiligte Kontaktstellen

Landratsamt Main-Spessart  
Staatliches Gesundheitsamt  
Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Brigitte Then  
Rudolph-Glauber-Str. 28, 97753 Karlstadt  
Tel. 09353 793 1606  
Email: Brigitte.Then@Lramsp.de



Landratsamt Schweinfurt  
Gesundheitsamt  
Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Solveig Steiche  
Schrammstraße 1, 97421 Schweinfurt  
Tel. 09721 55 461  
Email: solveig.steiche@lrasw.de



Landratsamt Kitzingen  
Gesundheitsamt  
Ines Müller  
Kaiserstraße 4, 97318 Kitzingen  
Tel. 09321 928 3316  
Email: Ines.Mueller@kitzingen.de



Landratsamt Haßberge  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Monika Strätz-Stopfer  
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt  
Tel. 09521 27313  
Email: monika.straetz-stopfer@hassberge.de



Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.  
Evelyn Flohr-Schmitt  
Marianne Schmitt  
Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg  
Tel. 0931 280 650  
Email: kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de



Regierung von Unterfranken  
SG 53 Gesundheit  
Angela Daeschler-Glenz  
Tel. 0931 380 1191  
Email: angela.daeschler-glenz@reg-ufr.bayern.de



Herausgeber:  
Regierung von Unterfranken  
www.regierung.unterfranken.bayern.de

## Wegweiser Krebs und Sport



Hier finden Sie eine  
(Reha) Sportgruppe  
in Ihrer Nähe.

Machen Sie den ersten Schritt!

Regierung  
von Unterfranken  
Sachgebiet Gesundheit



## Liebe Sportinteressierte, lieber Sportinteressierter,

Sport macht Spaß und ist gut für den Körper und die Psyche. Diese Erkenntnis ist unbestritten und gilt für Gesunde wie für Kranke.

In den letzten Jahren konnte in groß angelegten Untersuchungen gezeigt werden, dass körperliche Aktivität einen wichtigen Beitrag zur Prävention und zur Prognoseverbesserung bei Krebserkrankungen leisten kann.

Mehr noch, körperliche Aktivität und die Veränderung des Lebensstils geben Menschen mit Krebs die Möglichkeit, selbst etwas gegen die Erkrankung und für die Genesung zu tun.

Gerade da die Krebserkrankung an sich und die Behandlung oftmals zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit führt, die gleichfalls noch durch Bewegungsmangel beschleunigt wird, möchten wir Ihnen als Bayerische Krebsgesellschaft e.V. die hier aufgeführten Sportangebote speziell für Krebskranke nahelegen. Diese werden von eigens für den Krebsport geschulte und lizenzierte Übungsleiter angeboten.

Wenn Sie an einer der Sportgruppen teilnehmen möchten, sprechen Sie zuvor mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kann Ihnen im Übrigen auch eine Verordnung (Formular 56) ausstellen, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Nach der Genehmigung ist die Teilnahme für Sie kostenfrei.

Viel Spaß, Ausdauer und gutes Gelingen bei Ihren sportlichen Aktivitäten wünscht Ihnen

Ihr Markus Bessler  
Geschäftsführer Bayer. Krebsgesellschaft e.V.

Ort	Anbieter	Angebot	Qualifikation	Kontakt
Würzburg	Bayer. Krebsgesellschaft	Sport nach Krebs Krankengymnastik in der Nachsorge Sportgruppe für TumorpatientInnen, Rehasport mit und ohne Rehasportverordnung	Physiotherapeutin Sporttherapeut, B.A. Sportwissenschaftler	Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg Tel. 0931 280650
	CCC Mainfranken und TSV Jahn	Sportgruppe für TumorpatientInnen; Rehasport mit und ohne Rehasportverordnung	VGS Sporttherapeut, B.A. Sportwissenschaftler	Frederik Leclercq oder CCC Mainfranken Tel. 0931 45322119
	CCC Mainfranken	Yoga für TumorpatientInnen; Gymnastik, Progressive Muskelentspannung und Atemgymnastik	Psychoonkologin, Yogatherapeutin	Frau Dr. Jentschke oder CCC Mainfranken Uni-Klinik Würzburg, Haus C16 Tel. 0931 20128883
		Wieder- und Neueinstieg in den Sport: Individuell angepasstes Kraft- & Ausdauertraining (einmaliger Kurs mit 6 Trainingseinheiten)	Physiotherapeutin M.Sc Biomechanik-Motorik-Bewegungsanalyse	Lisa Schiffmann oder CCC Mainfranken Uni-Klinik Würzburg, Haus C 16 Tel. 0931 201 35878
CCC Mainfranken in Kooperation mit Kristina Willeke	Nordic Walking	Physiotherapeutin M.Sc Biomechanik-Motorik-Bewegungsanalyse	Kristina Willeke Tel. 0151 46515236 kristina@personal-trainer-wuerzburg.com	
Haßberge	VHS Haßberge/ Mainfitness Zeil a.M.	3 Reha-Sport-Gruppen für Indikationen Orthopädie und Innere Medizin; auch für KrebspatientInnen geeignet; mit und ohne Rehasport-Verordnung	Rehabilitationstrainer; Ernährungscoach	VHS Haßberge Tel. 09521 9420 0
Kitzingen	SC Schernau Dettelbach	Nordic Walking, effektives Training für KrebspatientInnen	Übungsleiterin/Zusatzqualifikation für Gesundheitssport; Heilpraktikerin für Psychotherapie	Helga Knorz Tel. 09324 903412 helga@wellness-treffpunkt-knorz.de
Karlstadt	Präventions- und Rehasportverein Karlstadt e.V.	Rehasport-Krebsnachsorge	Übungsleiter mit Rehasport-Lizenz, Sporttherapeut	Michael Gehret Tel. 09353 9857303 info@rehasport-karlstadt.de
Marktheidenfeld	vhs Marktheidenfeld	Gymnastik nach Brustkrebs Yoga für Menschen mit einer Krebserkrankung	Trainerlizenz, Yogalehrerin, Meditationsleiterin	Monika Oetzel Tel. 09391 9181996 VHS@vhs-marktheidenfeld.de
Lohr a.M.	Heidi Horlamus	Selbsthilfe-Laufgruppe für Krebskranke in Lohr	Selbsthilfegruppe	Heidi Horlamus Tel. 09352 6048301
Schweinfurt	Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.	Sport und Krebs Abwechslungsreiche Übungen verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Wohlbefinden, Körpergefühl	Michael Wolker, Dipl. Sportwissenschaftler, Fachübungsleiter Rehasport BVS	Geschäftsstelle TG, Sabine Horz, Tel. 09721 22242
	Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.	Sport und Krebs Nordic-Walking-Gruppe	Elke Braum, Ü-Leiterin mit Prävention Ausdauer-Herz-Kreislauf mit NW-Ausbildung	Geschäftsstelle TG, Sabine Horz, Tel. 09721 22242
	Bayer. Krebsgesellschaft e.V. SW	Sport-Bewegung-Körperarbeit "Yoga für Dich"	Ramona Hoos, Yogalehrerin Yogatherapie, Krankenschwester	Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Bayer. Krebsgesellschaft e.V. am Leopoldina Krankenhaus SW, Doris Göb, Tel. 09721-720-0 oder 720-2290
	Bayer. Krebsgesellschaft e.V. SW	„Wanderguppe“	Christine Stelzenmüller, Monika Igelsbacher, Sabine Petschler	Doris Göb
Bayer. Krebsgesellschaft e.V. SW	Entspannen und Visualisieren	Brigitte Lenhard-Scheithauer, Gestalttherapeutin	Doris Göb	