

## Übungsleiterinnen

### Patricia Gilbert

☎ 0176 95550376 ✉ pat.gilbert@gmx.de

- Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit
- Beckenbodentrainerin
- Trainerin Sturzprophylaxe und Nordic Walking



### Petra Breser

☎ 06142 88-1085

- Fachübungsleiterin für Prävention Rücken
- Step- und Yogatrainerin
- Trainerin für Rund-um-Workout



### Veronika Weizsäcker

☎ 0157 87780086

- Entspannungspädagogin
- Krankenschwester mit Fachweiterbildung Palliative Care



## Informationen

### Dr. Jörg Kaltenhäuser

☎ 06142 88-1405

- Oberarzt der I. Medizinischen Klinik
- Schwerpunkt Onkologie



### Dr. Gabriele Lochhas

☎ 06142-794480

- Leiterin Strahlentherapie  
RheinMainNahe, Standort Rüsselsheim



## GPR Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim gGmbH, GPR Klinikum

August-Bebel-Straße, 5965428 Rüsselsheim am Main

☎ 06142 88-0, [www.GP-Ruesselsheim.de](http://www.GP-Ruesselsheim.de)

## Kooperationsprojekt von

- niedergelassenen Ärzten
- Selbsthilfegruppen
- GPR Klinikum Rüsselsheim
- GPR Therapiezentrum PhysioFit
- niedergelassenen Physiotherapeuten



## Kursanmeldung

☎ 06142 88-2090

# Aktiv bei Krebs

Bewegung und Entspannung  
für Patientinnen und Patienten  
mit Krebserkrankungen



**GPR**

Gesundheits- und Pflegezentrum  
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH  
Klinikum

## Aktiv bei Krebs

Bewegung und Sport bei Krebs hielt man lange Zeit für risikoreich. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass Sport bei Krebs die körperlichen Nebenwirkungen der Krebstherapie reduziert. Zu viel Ruhe führt dagegen zu Folgeerkrankungen - zum Beispiel schwächt sie den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System.

Durch eine bessere körperliche Fitness lassen sich berufliche und häusliche Arbeiten leichter bewältigen. Das Vertrauen in den eigenen Körper steigt. Die gewonnene Fitness stärkt Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Die Sportgruppe bietet Patientinnen und Patienten jeden Alters, mit und ohne sportliche Vorerfahrungen die Möglichkeit, im Rahmen dieser Gruppe die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken. Die Gruppe trainiert jeweils einmal wöchentlich. Sie wird von einer speziell ausgebildeten Trainerin geleitet.

Eine Unbedenklichkeitserklärung des behandelnden Arztes ist zu Beginn des Kurses vorzulegen.

### Mit Aktivität und Bewegung können erkrankte Menschen ...

- aktiv zu ihrer Genesung beitragen
- beeinträchtigte Muskeln trainieren
- die Beweglichkeit verbessern
- den Körper positiv wahrnehmen
- Kontakte knüpfen und die Gemeinschaft der Gruppe erleben
- die Balance von Körper, Geist und Seele erleben
- dem Müdigkeitssyndrom „Fatigue“ entgegenwirken

### Kursangebot Aktiv bei Krebs

montags, 18.30 -19.30 Uhr

GPR Klinikum Rüsselsheim

August-Bebel-Straße 59

65428 Rüsselsheim a. M.

Kursort: Bewegungsforum (ehemalige Kapelle)

Kosten: 45,- € für 15 Kursstunden

Alle Patientinnen und Patienten, unabhängig davon, wo sie behandelt werden, sind herzlich eingeladen, diese Angebote wahrzunehmen.

### Entspannungsgruppe

Viele Krebspatientinnen und Krebspatienten kennen Gefühle wie Angst, innere Unruhe, Abgeschlagenheit, Nervosität, körperliche Verkrampfungen, Schlafstörungen und vieles mehr während oder nach einer Krebstherapie sehr gut. Regelmäßig angewandte Entspannungsverfahren können hierbei eine gute Unterstützung bieten, besser mit solchen Gefühlen umzugehen. Entspannungsverfahren stärken die eigenen Energien und Ressourcen.

Im Rahmen der Stunden kommen verschiedene Entspannungstechniken zum Einsatz, sodass die unterschiedlichen Vorlieben angesprochen werden. Vor Beginn der Übungseinheiten ist es erforderlich, einen Fragebogen auszufüllen, um evtl. gesundheitliche Ausschlusskriterien zu erkennen.

**Weitere Angebote auf Anfrage**

