

## Warum Sie jetzt starten sollten!

## Aktiv leben nach Krebs.

■ ■ ■ Kursprogramm

- ✓ Ein Programm speziell entwickelt für Menschen nach einer überstandenen Krebserkrankung
- ✓ Sie tun aktiv etwas für Ihre Gesundheit
- ✓ Sie erhalten Unterstützung durch qualifizierte Fachleute
- ✓ Sie erfahren, warum körperliches Training nach einer überstandenen Krebserkrankung wichtig ist
- ✓ Sie lernen gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining praktisch kennen
- ✓ Gemeinsames Training in der Gruppe motiviert
- ✓ Sie probieren unterschiedliche Entspannungsmethoden aus
- ✓ Sie erhalten wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung
- ✓ Sie erfahren, wie Sie gesundheitsförderliche körperliche Aktivität dauerhaft in den Alltag integrieren
- ✓ Sie selbst fördern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, steigern Ihr Wohlbefinden und erhöhen damit Ihre Lebensqualität



Nutzen Sie die Möglichkeit, im Rahmen der kostenlosen und unverbindlichen Informationsveranstaltung den Kursleiter persönlich kennenzulernen. Hier erhalten Sie auch alle wichtigen Informationen zum Kursprogramm. Unser Kursleiter beantwortet gerne auch Ihre individuellen Fragen.

## Hier erfahren Sie mehr über das Kursprogramm

# Aktiv leben nach Krebs.

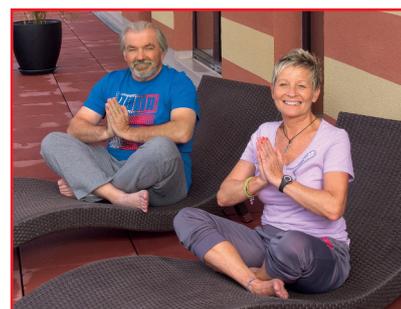
 Kursprogramm



körperlich aktiv sein

bewusst essen

entspannen



Entwickelt von:



## Herzlich willkommen

Für Menschen, die eine Krebserkrankung hinter sich haben, ist der Wieder-/Einstieg in ein aktives Leben ein wichtiger Schritt. Kombinierte Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsprogramme können sie dabei unterstützen und führen nachweislich zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Vor allem regelmäßige körperliche Aktivität kann das Wohlbefinden und die individuelle Leistungsfähigkeit steigern, die oftmals vorhandene chronische Müdigkeit/Fatigue reduzieren und möglicherweise das Risiko für eine Wiedererkrankung senken. Genau aus diesem Grund wurde das Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ mit dem Schwerpunkt gesundheitsförderliche Bewegung entwickelt.

Die Entwicklung des Kursprogramms ist Teil einer fach- und wissenschaftsübergreifenden Kooperation der folgenden renommierten Partner:

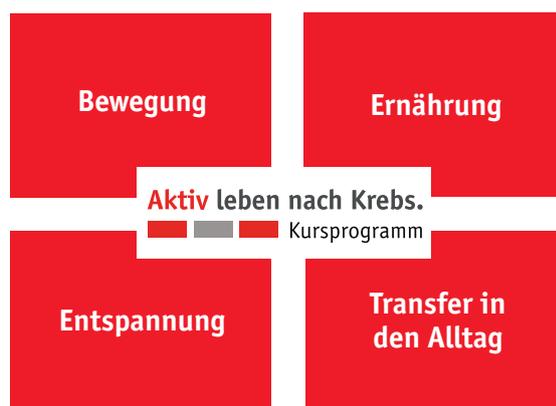


Univ.-Prof. Dr. D. Jäger (NCT), Dr. M. Lautenschläger (MLS), Univ.-Prof. Dr. C. Ulrich (NCT), Prof. Dr. T. Wessinghage (DHfPG)

Der Vertrieb und die Betreuung des Konzeptes erfolgt durch die Hochschule DHfPG.

## Das Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“

„Aktiv leben nach Krebs“ ist ein 8-wöchiges Kursprogramm, das in einer kleinen Gruppe stattfindet. Es besteht aus Informationseinheiten und praktischen Bewegungseinheiten. Zudem wird darauf eingegangen, wie das Erlernte in den persönlichen Lebensalltag integriert werden kann. Das Kursprogramm ermöglicht den Teilnehmern nach einer abgeschlossenen Krebstherapie den Start in ein gesundes, aktives Leben. Die Betreuung erfolgt durch einen qualifizierten Kursleiter, der folgende Themen vermittelt:



## Ihre Vorteile: Start in ein aktives Leben

Das 8-wöchige Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ umfasst **Theorie- und Praxiseinheiten**. Pro Woche finden zwei betreute Kurseinheiten mit einem **qualifizierten Kursleiter** in einer kleinen Gruppe statt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, in einer dritten Einheit pro Woche auch eigenständig oder mit einem Partner eine praktische Bewegungseinheit zu absolvieren.

In den Theorieeinheiten erfahren Sie in **interessanten Vorträgen** viel Wissenswertes zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie das Erlernte dauerhaft in Ihren Lebensalltag integrieren können. In den **Praxiseinheiten** liegt der Schwerpunkt auf wohldosiertem, **gesundheitsorientiertem Kraft- und Ausdauertraining**. Zusätzlich wenden Sie verschiedene **Entspannungsverfahren** an. Durch einen **Eingangsscheck** erfolgt eine Anpassung des Bewegungsprogramms an Ihr **persönliches Leistungsniveau**. Ein **Abschlusscheck** verdeutlicht Ihnen Ihren Trainingserfolg.

Sie lernen im Rahmen des Kurses insgesamt ein breites Spektrum an Möglichkeiten von gesundheitsorientiertem Training kennen. So können Sie herausfinden, welche Bewegungsformen Ihnen persönlich besonders gut tun und Freude bereiten, um diese nach Abschluss des Kurses weiterzuverfolgen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität gewinnen Sie dauerhaft an **Lebensqualität**.

### Aktiv leben nach Krebs:

- ✓ 8 Wochen Kursprogramm
- ✓ 2 Einheiten pro Woche
- ✓ Qualifizierter Kursleiter
- ✓ Interessante Vorträge
- ✓ Betreutes Training
- ✓ Entspannungsübungen
- ✓ Individueller Eingangsscheck
- ✓ Dokumentation der Ergebnisse
- ✓ Hilfe zur Umsetzung im Alltag
- ✓ Abstimmung mit Ihrem Arzt
- ✓ Mehr Lebensqualität gewinnen

## Für wen ist das Kursprogramm geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Krebstherapie abgeschlossen haben und aus medizinischer Sicht bedenkenlos teilnehmen können.

Wenn Sie gerne aus eigenem Interesse aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun möchten und sich jetzt fragen, ob dieses Kursprogramm auch für Sie geeignet ist, dann beraten wir Sie gerne. Gemeinsam mit Ihnen stimmen wir dies auch gerne mit Ihrem betreuenden Arzt ab. Sprechen Sie uns einfach an, damit wir gemeinsam klären können, ob dieses Programm für Ihre ganz spezielle Situation geeignet ist.

Das Kursprogramm wird von unseren qualifizierten Mitarbeitern durchgeführt. So sind Sie immer **erstklassig betreut** und gehen Schritt für Schritt den Weg in **ein aktives Leben**.

