

Über unseren Verein

Das Konzept der Präventionssportgruppen

Der Präventionssport richtet sich grundsätzlich an alle Personen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen und Spaß an Bewegung haben. Besonders Personen mit Risikofaktoren für Herz- Kreislauferkrankungen können sich mit dem vielfältigen Angebot etwas Gutes tun. Wenn Sie ihre Gesundheit erhalten oder verbessern möchten sind, Sie bei uns an der richtigen Adresse, denn Sie sollten nicht vergessen:

„Wer rastet der rostet!“

Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen: Nehmen Sie sich ein Herz und kommen Sie zum Präventionssport. Denn es ist nie zu früh oder zu spät, sich aktiv für die eigenen Gesundheit einzusetzen.

Übermäßiges Schonverhalten setzt oftmals einen Teufelskreis in Gang: Die Muskulatur bildet sich zurück, Alltagsaktivitäten fallen zunehmend schwerer und man wird zunehmend inaktiver und fühlt sich erschöpft. Der Ausweg heißt: individuell abgestimmte Bewegung und moderate sportliche Aktivität.

Die Idee der Präventionssportgruppen

Gemeinsames, freudvolles Sporttreiben innerhalb einer Gruppe unter qualifizierter Anleitung. Die jahrelangen Erfahrungen im Präventionssport haben uns gezeigt, dass spezielle Einsteigerkurse ideal sind, um individuell die Erkrankung beim Sporttreiben berücksichtigen zu können. Später können dann die weiteren vielfältigen Angebote des Präventionssports genutzt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie von:
Frau Christel Trautwein-Bosch
Tel.: 07071 / 9489633; Fax: 07071/9489634
Email: praevis-tuebingen@web.de
www.praeventionssport-tuebingen.de

- Gemeinsam aktiv -

Termine & Kontakte

Termine:

Dienstag: 9.00 – 10.00 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle im Präventions-
Sportzentrum
Bismarckstraße 142
72072Tübingen

Kosten: 29 € Jahresmitgliedsbeitrag

Nach § 44 SGB IX fällt der Rehabilitationssport mit Krebspatienten unter die „Ergänzenden Leistungen“ und wird von den Kostenträgern unterstützt.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt den Rehabilitationssport verordnen (Muster 56 der Formulare der Bundesärztekammer).

In der Regel werden die Kurskosten von insgesamt 50 Übungseinheiten im Zeitraum von 18 Monaten von der Krankenkasse übernommen.

Weitere Informationen erhalten Sie von:
Frau Dr. Ulrike Wilde-Gröber
Tel.: 07071 / 67414
Email: ulrike.wilde-groeber@ifs.uni-tuebingen.de

- Gemeinsam aktiv -

Neues Kursangebot



Sport bei Krebs

Ein spezielles Bewegungs- und Sportangebot für Krebspatienten während und nach der ambulanten Therapie

- Gemeinsam aktiv -

Sport und Krebs

Bewegung und sportliche Aktivität zählen mittlerweile zu einem festen Bestandteil in der Nachsorge bei Krebs.

Zahlreiche Untersuchungen verweisen auf positive Auswirkungen hinsichtlich Lebensqualität und Krankheitsverlauf bei onkologischen Patienten.

Deshalb sollten Bewegung und Sport bei Tumorerkrankungen keine Ausnahme mehr darstellen.

Vor allem ist es ratsam, **frühzeitig** mit einem Sport- und Bewegungsprogramm zu beginnen – am besten noch während der Chemo- oder Strahlentherapie, um gezielt deren Nebenwirkungen entgegenwirken zu können.

Neuesten Studien zufolge verhindert ein leichtes, sportliches Training den behandlungsbedingten Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit, mildert das Erschöpfungssyndrom (Fatigue-Syndrom) und beugt depressiven Verstimmungen vor. Darüber hinaus erhöht es die Immunabwehr und stärkt das Selbstbewusstsein, die Krankheit aktiv zu bewältigen.

Für einen optimalen Therapieerfolg kommt es beim Sporttreiben – wie bei einem Medikament – auf die richtige Dosierung und eine individuell abgestimmte Bewegungsform an.

Schließen Sie sich aus diesen Gründen dieser speziellen Krebsgruppe an, um wieder richtig und dauerhaft in Bewegung zu kommen.



- Gemeinsam aktiv -

Sport ist mehr als Bewegung

Regelmäßige sportliche Aktivität ist sowohl während als auch nach einer Krebsbehandlung sinnvoll. Sie

- reduziert die Nebenwirkungen der Chemotherapie
- beugt der Entstehung des Fatigue-Syndroms vor
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- erhöht die Leistungsfähigkeit
- beugt der Osteoporose vor
- verbessert das Wohlbefinden
- beugt Schonhaltungen vor
- steigert die Lebensqualität

Neben diesen vorrangig gesundheitlich orientierten Aspekten zielt das Sportangebot jedoch auch auf die Vermittlung von Freude und Spaß an der Bewegung ab.

Spielerisch verpackte Funktionsübungen, der Einsatz verschiedener Handgeräte, motivierende Musik, Partnerübungen oder kleine Spiele tragen zu einer abwechslungsreichen Übungsstunde bei, in der auch die Entspannung nicht zu kurz kommt.

Die einzelnen Übungen besitzen Alltagsrelevanz; d.h. es werden bewusst Übungen gelernt, die die aktuellen Beschwerden oder Beeinträchtigungen reduzieren.

Die sportliche Aktivität in einer Gruppe hat zudem positive Auswirkungen auf Ihr soziales Leben:

Sie können neue Menschen kennen lernen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie und können sich mit ihnen austauschen.

Sich gegenseitig Halt geben, miteinander neue Herausforderungen meistern und gemeinsam Spaß erleben – das ist unser Motto!



- Gemeinsam aktiv -

Sport ist aktives Wohlbefinden

Das Bewegungsprogramm ist vor allem für Patienten geeignet, die sich noch in der Chemo- oder Strahlentherapie befinden.

Fernab von Leistungsdruck findet unter qualifizierter Anleitung ein moderates, individuell abgestimmtes sportliches Training mit folgenden Inhalten statt:

Ausdauer:

um die Herz-Kreislauffähigkeit, die Leistungsfähigkeit, das Durchhaltevermögen und allgemein die Fitness zu stärken sowie die Fähigkeit zu verbessern, sich schneller zu erholen.

Kraft:

um Alltagsaktivitäten zu erhalten, Muskelabbau zu verhindern und Muskelkraft zu steigern, um insgesamt wieder belastbarer zu werden.



Koordination:

um Bewegungsabläufe zu erleichtern und das Gleichgewicht zu verbessern um so auch die innere Balance zu stärken.

Mobilisation:

um Muskelverkürzungen zu vermeiden, muskulären Dysbalancen entgegen zu wirken und um muskuläre Verspannungen zu lösen.

Entspannung:

um den Unterschied zwischen An- und Entspannung bewusst zu erleben, Stress abzubauen, Kraft zu tanken, um den Belastungen des Alltags besser gerecht zu werden.

- Gemeinsam aktiv -