

Wir werden unterstützt!

Dieses Sportprojekt wird begleitet von der onkologischen Schwerpunktpraxis in Wolfenbüttel.

Wir sind Fördermitglied!

Seit 2022 ist der MTV Wolfenbüttel e.V. Fördermitglied – Institution mit Bewegungsangebot – im Netzwerk des Vereins OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V.

Dieser Verein ermöglicht es Menschen mit einer onkologischen Erkrankung während und nach einer Therapie an wohnortnahen qualitätsgesicherten sport- und bewegungstherapeutischen Angeboten teilzunehmen. Grundlage ist ein Netzwerk aus qualifizierten Institutionen, an die OnkoAktiv Patientinnen und Patienten vermittelt.

In dem Verbund arbeiten Rehakliniken, Ärztinnen und Ärzte, Kranken- und Rentenversicherungsträger eng zusammen. Gemeinsames Ziel ist die lückenlose Versorgung der Patientinnen und Patienten mit Bewegungsangeboten: von der Akutbehandlung über die Rehabilitation bis zur Nachsorge. Um langfristig Erkenntnisse über diese nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten zu gewinnen, werden alle Aktivitäten von OnkoAktiv wissenschaftlich untersucht.



*Ab ins Leben
mit Bewegung!*



Bild: Pflido - stock.adobe.com

Neu im MTV

Telefonische Beratung und Infos:

MTV Wolfenbüttel e.V. von 1848

Doris Laufer / mittwochs 15 – 18 Uhr

Tel.: 0 53 31. 6 54 56 (Fitness 1848)

E-Mail: d.laufer@mtv-wolfenbuettel.de

Halberstädter Str. 1b, 38300 Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31. 6 14 63

www.mtv-wolfenbuettel.de

www.netzwerk-onkoaktiv.de

// Onko Aktiv

Ein bewegungstherapeutisches Angebot
für onkologische Patienten/innen.

OnkoAktiv
Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie

in Zusammenarbeit mit:
Onkologische Schwerpunkt-Praxis
in Wolfenbüttel

Fragen & Antworten

Was ist OnkoAktiv?

OnkoAktiv ist ein bewegungstherapeutisches Angebot für onkologische Patienten/innen.

Die Arbeit von OnkoAktiv stützt sich auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie und die jahrelange Erfahrung aus der direkten Trainingspraxis mit Patientinnen und Patienten aller Krebsentitäten.

Für wen?

Patienten/innen in der Akutbehandlung.

Und wenn ich gerade in der Chemotherapie oder Bestrahlung bin?

Kein Problem.

Die Gruppe richtet sich besonders an diejenigen, die sich aktuell in der Chemo- oder Strahlentherapie befinden.

Ist das nicht zu anstrengend?

Nein.

Bewegungsmangel würde zu einer Verschlechterung des Leistungszustandes führen, d.h. es käme zu einer Kreislaufabilität, Muskel- und Gelenkschmerzen, Verspannungen sowie zur Verminderung der körpereigenen Abwehrkräfte. Dem wollen wir – angemessen an Ihre eigene Leistungsfähigkeit – entgegenwirken.

Bewegung hilft, die Lebensqualität zu verbessern. Die Aktivitäten des täglichen Lebens fallen nicht mehr so schwer, das Selbstvertrauen und die psychische Stabilität werden gestärkt.

Wie sieht denn das Programm aus?

Zuerst werden wir auf dem Sportplatz walken – ca. 15 Minuten – jeder in dem Tempo, das seinem aktuellen Leistungsstand entspricht.

Danach geht es in die Turnhalle. Erwärmung und Koordination nach motivierender Musik in unterschiedlichen Stilrichtungen ist angesagt. Das fördert die Ausdauer, Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

Je nach Lust und Laune trainieren wir dann mit kleinen Hanteln, anderen Sportgeräten oder wir machen ein Spiel. Zum Schluss beenden wir die Stunde mit Entspannungsübungen.

Auch die Geselligkeit soll Platz in unserer Gruppe finden. Bei schönem Wetter können wir kleine Ausflüge mit dem Rad oder zu Fuß unternehmen.

Voraussetzung um mitzumachen:

Rehaverordnung des behandelnden Arztes.

Kosten:

Unkostenbeitrag von 8 € im Monat.

