

## 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 gesundheitsförderlicher Bewegung entwickelt. Wir freuen uns, Ihnen dieses **fundierte Programm** anbieten zu können.



Die Entwicklung, Umsetzung, Betreuung und wissenschaftliche Begleitung 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.

## Warum Sie jetzt starten sollten!

- ✓ 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
- ✓ 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

## Hier erfahren Sie mehr über das Kursprogramm

Frank Laubscher  
Projektleiter Gesundheitsförderung IKK Südwest

Silvia Meißner  
Gesundheitsberaterin  
IKK Südwest

Trierer Straße 4  
66111 Saarbrücken  
Tel.: 0681 - 93696 2639  
Mail: frank.laubscher@ikk-sw.de

Trierer Straße 4  
66111 Saarbrücken  
Tel.: 0681 - 93696 2655  
Mail: silvia.meissner@ikk-sw.de

[www.alnk.de](http://www.alnk.de)



körperlich aktiv sein

bewusst essen

entspannen



Entwickelt von:



## 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 Erlernete 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:



## 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**.



## Ihre Vorteile: Start in ein aktives Leben

### 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

Informationen, wo das Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ durchgeführt wird, finden Sie auf der Rückseite.

Entwickelt von:

