

# Aktiv gegen Krebs

Wer regelmäßig Sport treibt, tut seinem Körper etwas Gutes. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil das Risiko, an Krebs zu erkranken, reduziert und auch den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. Durch vorbeugende Maßnahmen ließen sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis zu 30 Prozent aller bösartigen Tumore vermeiden. Zu diesen Maßnahmen zählen eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten.

Mit der Kampagne „Aktiv gegen Krebs“ macht das Bayerische Gesundheitsministerium auf die positiven Effekte von Sport und Bewegung bei Krebs aufmerksam und ermutigt dazu, im Rahmen des Möglichen auch bei einer Krebserkrankung körperlich aktiv zu bleiben.

Gerade für Patienten, die in der Vergangenheit noch nie Sport getrieben haben, bietet sich die Teilnahme an einer Krebsportgruppe an. Der Kontakt mit anderen Betroffenen und das angepasste Bewegungstraining in einer Krebsportgruppe sollen die Freude an sportlicher Aktivität wecken und dazu verhelfen, langfristig etwas für seinen Körper und seine körperliche Fitness zu tun. Dabei kann Sport die Lebensqualität enorm verbessern.

Die Übersicht der Krebsportgruppen und Angebote im Bezirk Unterfranken sollen Ihnen helfen, ein passendes Angebot zu finden. Die Teilnahme an den Krebsportgruppen ist unter verschiedenen Voraussetzungen möglich (Rehasportverordnung, Kursgebühr, Vereinsmitgliedschaft, etc.). Fragen hierzu beantworten die unter der Rubrik „Kontakt“ aufgeführten Anbieter.

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## Beteiligte Gesundheitsämter und Beratungsstellen

Landratsamt Main-Spessart  
Staatliches Gesundheitsamt  
Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Brigitte Then  
Rudolph-Glauber-Str. 28, 97753 Karlstadt  
Tel. 09353 793 1606  
Email: Brigitte.Then@Lramsp.de



Landratsamt Schweinfurt  
Gesundheitsamt  
Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Solveig Steiche  
Schrammstraße 1, 97421 Schweinfurt  
Tel. 09721 55 461  
Email: solveig.steiche@lrasw.de



Landratsamt Kitzingen  
Gesundheitsamt  
Ines Müller  
Kaiserstraße 4, 97318 Kitzingen  
Tel. 09321 928 3316  
Email: Ines.Mueller@kitzingen.de



Landratsamt Haßberge  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Monika Strätz-Stopfer  
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt  
Tel. 09521 27313  
Email: Monika.StraetzStopfer@landratsamt-hassberge.de



Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.  
Evelyn Flohr-Schmitt  
Marianne Schmitt  
Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg  
Tel. 0931 280 650  
Email: kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de



Regierung von Unterfranken  
SG 53 Gesundheit  
Angela Daeschler-Glenz  
Tel. 0931 380 1097  
Email: angela.daeschler-glenz@reg-ufr.bayern.de



Herausgeber:  
Regierung von Unterfranken  
www.regierung.unterfranken.bayern.de

## Wegweiser Krebs und Sport



Hier finden Sie eine  
(Reha) Sportgruppe  
in Ihrer Nähe.

Machen Sie den ersten Schritt!

Regierung  
von Unterfranken  
Sachgebiet Gesundheit



**Liebe Sportinteressierte,  
lieber Sportinteressierter,**

Sport macht Spaß und ist gut für den Körper und die Psyche. Diese Erkenntnis ist unbestritten und gilt für Gesunde wie für Kranke.

In den letzten Jahren konnte in groß angelegten Untersuchungen gezeigt werden, dass körperliche Aktivität einen wichtigen Beitrag zur Prävention und zur Prognoseverbesserung bei Krebserkrankungen leisten kann.

Mehr noch, körperliche Aktivität und die Veränderung des Lebensstils geben Menschen mit Krebs die Möglichkeit, selbst etwas gegen die Erkrankung und für die Genesung zu tun.

Ort	Anbieter	Angebot	Qualifikation	Kontakt
Würzburg	Bayer. Krebsgesellschaft	Sport nach Krebs, Krankengymnastik in der Nachsorge, Sportgruppe für TumorpatientInnen, Rehasport mit und ohne Rehasportverordnung	Physiotherapeutin B.A. Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeut	Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg Tel. 0931 280650
	CCC Mainfranken Und TSV Jahn	Sportgruppe für TumorpatientInnen; Rehasport mit und ohne Rehasportverordnung	VGS Sporttherapeut, B.A. Sportwissenschaftler	Frederik Leclercq oder CCC Mainfranken Tel. 0931 45322119
	CCC Mainfranken	Yoga für TumorpatientInnen; Gymnastik, Progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik	Psychoonkologin, Yogatherapeutin	Fr. Dr. Jentschke oder CCC Mainfranken Uni-Klinik Würzburg, Haus c 16 Tel. 0931 20128883
Haßberge	VHS & TV Augsburg	Sport mit Krebs	Rehabilitationstrainerin	Sonja Förtsch pilatessraum@live.de

Gerade da die Krebserkrankung an sich und die Behandlung oftmals zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit führt, die gleichfalls noch durch Bewegungsmangel beschleunigt wird, möchten wir Ihnen als Bayerische Krebsgesellschaft e.V. die hier aufgeführten Sportangebote speziell für Krebskranke nahelegen. Diese werden von eigens für den Krebsport geschulte und lizenzierte Übungsleiter angeboten.

Wenn Sie an einer der Sportgruppen teilnehmen möchten, sprechen Sie zuvor mit Ihrem behandelten Arzt. Er kann Ihnen im Übrigen auch eine Verordnung (Formular 56) ausstellen, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Nach der Genehmigung ist die Teilnahme für Sie kostenfrei.

Viel Spaß, Ausdauer und gutes Gelingen bei Ihren sportlichen Aktivitäten wünscht Ihnen

Ihr Markus Bessler  
Geschäftsführer Bayer. Krebsgesellschaft e.V.

Kitzingen	SC Schernau Dettelbach	Nordic Walking, effektives Training für KrebspatientInnen	Übungsleiterin/Zusatzqualifikation für Gesundheitssport	Tel. 09324 903412 helga@wellness-treffpunkt-knorz.de
Karlstadt	Präventions- und Rehasport e.V. Karlstadt	Rehasport/Krebsnachsorge	Übungsleiter mit Rehasportlizenz, Sporttherapeut	Michael Gehret Tel. 09353 9857303 info@rehasport-karlstadt.d
	Fit-in Gesundheitszentrum Karlstadt	Aktiv leben nach Krebs (Kraft/Ausdauer)	Übungsleiter/Kursleiter „Aktiv leben nach Krebs“ Sporttherapeut	Michael Gehret Tel. 09353 996100 post@fit-in-karlstadt.de
Marktheidenfeld	VHS Marktheidenfeld	Gymnastik nach Brustkrebs	Trainerlizenz, Yogalehrerin, Meditationsleiterin	Monika Oetzel Tel. 09391 9181996 VHS@vhs-marktheidenfeld.de
Lohr	Heidi Horlamus, Lohr am Main	Selbsthilfe-Laufgruppe für Krebskranke in Lohr	Selbsthilfegruppe	Heidi Horlamus Tel. 09352 6048301 lbh-horlamus@t-online.de
Schweinfurt	Bayerische Krebsgesellschaft e.V. SW	Heilkräfte aktivieren durch Kundalini Yoga	Yogalehrerin	Doris Göb Tel. 09721 7202290
	VGS Kensho-SW e.V.	Krebssportgruppe	Übungsleiterin für Rehasport	Petra Lurz, 0171 3330776 Petra.lurz@kensho-sw.de