



Bewegung fürs Leben! Aktiv gegen Krebs!

Nach der erfolgreichen Veranstaltung im Jahr 2018 und 2019 möchten das **Klinikum Esslingen** und das **GehealthCenter FIALA** ihr gemeinsames Engagement fortsetzen und mit dem **Esslinger Lauffieber 2021** erneut aufzeigen, dass Bewegung nicht nur Freude bereitet, sondern auch einen aktiven Beitrag gegen Krebs darstellen kann.



Anmeldung unter
www.esslinger-lauffieber.de

Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser, ich freue mich, dass Sie sich für das Thema Sport und Entspannung nach Krebsdiagnose interessieren. Die Diagnose Krebs ist erst einmal ein sehr einschneidendes Erlebnis und alles konzentriert sich auf die Therapie und den Heilungsprozess. In dieser Phase unterstützen wir Sie mit allen Möglichkeiten und Erkenntnissen der modernen Krebstherapie.

Es ist erwiesen, dass Sport und Entspannung sich sehr positiv auf die Bewältigung der Erkrankung auswirken. Viele Studien der vergangenen Jahre haben sich mit diesen Themen befasst und kamen zum eindeutigen Ergebnis: Sport und Entspannung hilft heilen.

Hierin wollen wir Sie unterstützen. Wir haben das große Glück, dass sich zwei ehemalige Patientinnen intensiv mit diesen Themen befasst und sich darin weitergebildet haben, so dass sie heute als Trainerinnen für betroffene Frauen da sind. Wir sind dadurch in der glücklichen Lage, Ihnen ein ganz besonderes Angebot machen zu können. Nordic Walking und Krebs und / oder Yoga und Krebs soll Sie persönlich auf Ihrem Weg unterstützen.

Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind!
Ich danke auch dem Förderverein proklinikum und dem GehealthCenter Fiala für deren große Unterstützung des Angebotes.



Prof. Dr. Thorsten Kühn,
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Partner



Anmeldung und Kursgebühren

Anmeldung und nähere Informationen zu den aktuellen Kursen bei den Kursleiterinnen.

Kursgebühren pro Kurs:
72 EUR – 8 Termine á 9 EUR

Für Mitglieder des Fördervereins proklinikum
64 EUR – 8 Termine á 8 EUR

Kommen Sie einfach unverbindlich zu einem Schnuppertermin vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

(Nordic-) Walking – Lauf dich frei!

Claudia Benditt
Onko-Walking-Kursleiterin

Tel.: 0711 - 233 283
Mobil: 0163 - 636 09 08
E-Mail: claudia.benditt@t-online.de



Yoga – entspannt mitten im Leben

Claudia Groninger
Yogalehrerin Hatha- und Vinyasa-Yoga,
Tibetisches Heilyoga Lu Jong,
zertifizierte Trainerin „Yoga und Krebs“

Tel.: 07022 - 334 24
Mobil: 0160 - 188 41 28
E-Mail: claudia.groninger@gmail.com

Die finanzielle Ausstattung eines Menschen soll kein Hinderungsgrund für die Teilnahme sein. Bitte nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf und wir finden eine Lösung.



Sport und Entspannung nach
Krebsdiagnose



Ein Angebot des Fördervereins proklinikum
in Zusammenarbeit mit der Klinik
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Chefarzt Prof. Dr. Thorsten Kühn



Klinikum Esslingen
Das Qualitätskrankenhaus

(Nordic-) Walking – Lauf dich frei!

(Nordic-) Walking während der Krebstherapie

Es gilt mittlerweile als wissenschaftlich erwiesen, dass (Nordic-) Walking viele positive Effekte während und nach der Krebstherapie hat. Neben der Stärkung des Immunsystems und der Steigerung der körperlichen Fitness gehören dazu die Reduktion von therapiebedingten Beschwerden wie Übelkeit, Erschöpfung, Schlafstörung und Schmerz. Und das wiederum steigert die Lebensqualität.



Positive Wirkungen von (Nordic-) Walking

Das Laufen an der frischen Luft macht einfach den Kopf total frei. Man kann seinen alltäglichen Ballast dabei wunderbar abschütteln und fühlt sich auch danach noch frei, gelöst und voller positiver Energie. Deshalb auch der Name **LAUF DICH FREI!**

Zu meiner Person

Im September 2018 bekam ich die Diagnose Krebs. Zunächst stürzte mich das in die tiefste Krise meines bisherigen Lebens. Aber als ich die OP gut überstanden hatte, war ich fest entschlossen, schnell wieder auf die Beine zu kommen und die vor mir liegende Chemotherapie tapfer durchzuziehen. Ich wollte mit aller Macht wieder komplett gesund werden, den Krebs besiegen. Nach der ersten Chemotherapie hatte ich mit unangenehmen Nebenwirkungen zu tun und fühlte mich hilflos und ausgeliefert. Das tägliche Laufen tat mir körperlich und seelisch unglaublich gut. Für mich war das genau der richtige Weg, um gut durch meine Krebstherapie zu kommen. Durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft habe ich mir mein unbeschwertes Leben zurückgeholt! Ich möchte Sie herzlich dazu einladen herauszufinden, ob Walking oder Nordic Walking auch für Sie ein Weg sein kann, um die Herausforderungen der Krebstherapie zu meistern und sich ein Plus an Lebensqualität zu „erlaufen“.



Sei dabei!

Ich möchte gerne meine positiven Erfahrungen mit (Nordic-) Walking an andere an Krebs erkrankte Frauen weitergeben, und zwar ab der Erstdiagnose, während der Therapie und danach. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Sie zu unterstützen, durch körperliche Bewegung besser durch die Zeit der Krebstherapie zu kommen und ein Stück Unbeschwertheit in Ihr Leben zu bringen. Denn was kann es schöneres geben, als gemeinsam mit Gleichgesinnten in herrlicher Natur und an der frischen Luft Sport zu treiben?



Kursinhalte

- Walking- bzw. Nordic-Walking-Technik
- Gehschule
- Dehnübungen
- Kräftigungsübungen
- Entspannung
- Austausch

Kursziele

- Stärkung der Ausdauer und Kraft
- Stärkung der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Erlernen der Walking- bzw. Nordic-Walking-Technik
- Verbesserung der Lebensqualität
- Gewöhnung an bewegungsaktiven Lebensstil
- Freude an körperlicher Aktivität in der Gruppe

Hinweis: Auch das Laufen ohne Stöcke ist den ganzen Kurs hindurch möglich. Ich freue mich auf Sie!

Treffpunkt

Esslingen-Neckarhalde:
Wendeplatte der Buslinie 111 am Ende der Heidestraße.

Yoga – entspannt mitten im Leben

Yoga für Menschen mit Krebserfahrung

Ob Sie gerade erst die Diagnose Krebs erhalten haben, in Behandlung sind oder nach Abschluss der Therapie wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchten – aktuelle medizinische Studien zeigen:

Yoga kann Ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder selbstwirksam und ganz zu fühlen.

Kurse basierend auf dem Konzept „Yoga und Krebs“ verbinden die medizinischen Aspekte einer Krebserkrankung mit dem ganzheitlichen asiatischen Gesundheitssystem des Yoga und holen die Teilnehmerinnen in ihrer aktuellen (körperlichen) Befindlichkeit ab – so können z.B. bei unseren Kursen im Klinikum die meisten Übungen auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden.

„Yoga und Krebs“-Kurse

- berücksichtigen die unterschiedlichen Stadien der Therapie (Chemotherapie, Bestrahlung und Rehabilitation) und passen die Yogapraxis individuell an.
- finden als Kleingruppen in geschützter und persönlicher Atmosphäre statt.
- bieten Ansätze, um den Nebenwirkungen der Therapien aktiv entgegenzuwirken – z.B. bei Fatigue, Osteoporose, Lymphödemen.
- unterstützen die Teilnehmerinnen darin, neue Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper wieder als positiv und ganz wahrzunehmen, das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe zu finden.



Kursinhalte

- Körperliche Yoga-Übungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Tiefenentspannung / Meditation
- Schulung der Achtsamkeit
- „Yoga is not a workout – it is a work-in“ (Sanjeev Bhanot, indischer Yogalehrer)

Herzlich willkommen!



Drugu Kyang Wa – den Faden spinnen...

... seien Sie mit dieser den Herzraum weitenden Übung aus dem tibetischen Heilyoga herzlich eingeladen, wieder Raum und Weite für Körper und Geist zu gewinnen und neues Wohlfühl sowie tiefe Entspannung wie einen kostbaren, hellen Faden in Ihr Leben zu integrieren...

Als ehemals selbst Betroffene liegt es mir am Herzen, auch anderen Patientinnen mit Yoga eine Hand auf ihrem Genesungsweg zu reichen. Kontaktieren Sie mich gerne und informieren Sie sich über die aktuellen Kurse und Kursorte – ich freue mich auf Sie!

Treffpunkt

Klinikum Esslingen
Haus 5, UG, Physikalische Therapie, Gymnastikraum

