



Landessportbund  
Hessen e.V.

**Landessportbund Hessen e.V.**

Geschäftsbereich  
Grundlagen des Sportsystems  
Sachgebietsleitung Frauen im Sport  
Karin Bauer  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 / 67 89 - 448  
Fax: 069 / 67 89 - 109  
E-Mail: frauen@lsbh.de  
www.sport-in-hessen.de

■ **In Kooperation mit:**

**HBRS e.V.**

Geschäftsstelle  
Postfach 2452  
36014 Fulda  
Tel.: 0661 / 86 97 69 -0  
Fax: 0661 / 86 97 69 -29  
E-Mail: geschaeftsstelle@hbrs.de

**Hessische Krebsgesellschaft e.V.**

Heinrich-Heine-Straße 44-46  
35039 Marburg  
Tel.: 06421 / 6 33 24  
Fax: 06421 / 6 33 16  
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@hessische-krebsgesellschaft.de  
www.hessische-krebsgesellschaft.de



Landessportbund  
Hessen e.V.

## ***Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge***



# KREBSNACHSORGE KREBSNACHSORGE

*In einer geleiteten Gruppe das körperliche, seelische  
und soziale Gleichgewicht (wieder)finden*

*In einer geleiteten Gruppe das körperliche, seelische  
und soziale Gleichgewicht (wieder)finden*

## Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge

Brustkrebs ist heute die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Bei den ca. 45 000 Neuerkrankungen, die jährlich registriert werden, sind zunehmend jüngere Frauen betroffen. Nach der Diagnose und nach der Behandlung beginnt die Rückkehr in den Alltag. Vielfältige Herausforderungen entstehen, die zu überwinden sind: die Frauen müssen sich mit Bewegungseinschränkungen beschäftigen, sie spüren Angst und Unsicherheit dem eigenen Körper und der weiteren Genesung gegenüber, es entsteht ein Bedürfnis nach Informationen sowie dem Austausch mit anderen.

Der Landessportbund Hessen e.V. bietet über seine Vereine daher ein gezieltes Aktivitäts- und Bewegungsangebot für Frauen an.

## Was bewirken Sport und Bewegung?

Durch eine bessere körperliche Fitness lassen sich berufliche und häusliche Arbeit leichter bewältigen. Das Vertrauen in den eigenen Körper steigt und Bewegung stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Mit „Bewegung, Spiel und Sport“ können an Brustkrebs erkrankte Frauen

- aktiv zu ihrer Genesung beitragen,
- beeinträchtigte Muskeln trainieren, ohne sich zu überfordern,
- die Beweglichkeit im Arm-/Schulterbereich erweitern,
- den Körper neu wahrnehmen,
- die Balance von Körper, Geist und Seele erleben,
- Kontakte knüpfen und die Gemeinschaft der Gruppe erleben,
- immer in Bewegung bleiben und Spaß und Lebensfreude empfinden.



## Wer kann teilnehmen?

Jede Frau, in jedem Alter mit und ohne sportliche Vorerfahrungen, die Haushalt und/oder Beruf selbständig bewältigen kann (frühestens drei Monate nach der Operation).

Der Teilnahme sollte ein ärztliches Beratungsgespräch vorausgehen.

## Was ist noch wichtig?

Sport in der Krebsnachsorge ist als Rehabilitationssport verordnungsfähig, §44SGBIX. Die erforderlichen Informationen erhalten Sie von der Übungsleiterin.

Die Gruppen finden kontinuierlich einmal wöchentlich statt. Sie werden von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen des lsb h geleitet.

Entstehende Kosten sind von Verein zu Verein unterschiedlich. Der Sportverein ist Träger und für die Durchführung verantwortlich.

## Wer gibt weitere Informationen?

Beratung, Informationen und/oder ein Verzeichnis der in Hessen bestehenden Gruppen erhalten Sie bei:

- **Landessportbund Hessen e.V.**  
Geschäftsbereich Grundlagen des Sportsystems  
Sachgebietsleitung Frauen im Sport, Karin Bauer  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 / 67 89 - 448, Fax: 069 / 67 89 - 109  
E-Mail: frauen@lsbh.de, www.sport-in-hessen.de
- **dem Verein oder der Übungsleiterin der Gruppe**

