

## „Bewegung gegen Krebs“

„Bewegung ist besser als Schonung“

Krebspatienten werden vielfach zu körperlicher Untätigkeit angehalten. Doch **jetzt** fordern Ärzte eine Mobilmachung der betroffenen Menschen, weil Studien zeigen: Moderate Bewegung hellt das Gemüt auf, stärkt die körpereigene Krebsabwehr – und kann sogar das Leben verlängern. Auch bereits während der Krebs-Therapie wird Sport empfohlen!



Unsere Gruppe wird von qualifizierten Übungsleiterinnen im Bereich Reha- und Onkologie Nachsorge geleitet.

## Was erwartet Sie?

- Herz- Kreislauftraining
- Leichtes Ausdauertraining
- Gymnastik speziell zur Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur
- Förderung des Lymphabflusses
- leichte Bewegungsabläufe
- Koordinationstraining
- Dehnung und Erhaltung der Beweglichkeit
- Entspannungstechniken
- Gesprächsrunde
- Erfahrungsaustausch

## Was sollte ich zu den Sportstunden mitbringen?

- Bequeme Sportbekleidung
- Saubere Turnschuhe
- Ein kleines Handtuch
- Sport-BE (Apfel, Banane, etc.)



## Was Sie sonst noch wissen sollten

### Anmeldung:

1. Verordnung über das Formular „Reha-Sport“ durch Ihren behandelnden Arzt
2. Antrag an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung
3. Genehmigten Antrag zur Verwaltung des GGL bringen.

*Sport bei Brustkrebs wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten verordnet.*

### Ort und Zeit:

**Aktuelle Zeiten finden Sie unter [www.gala-lampertheim.de](http://www.gala-lampertheim.de) oder Verwaltung GGL**  
**Email: [ggl@gala-lampertheim.de](mailto:ggl@gala-lampertheim.de)**

**Physio Aktiv-Trainingszentrum  
Milon Zirkel  
Gaußstr. 25  
68623 Lampertheim**

Für Rehasport Teilnehmer gibt es einen ermäßigten Mitgliedsbeitrag im Milon-Zirkel zum Einstieg.

Kooperationsmitglied

**OnkoAktiv**

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie  
Eine Initiative des NCT

## Unser Team

### Betreuende Vereinsärzte:

**Dr. med. Walter Seelinger**  
Allgemeinmedizin, Sportmedizin

**Dr. med. Karl-Wilhelm Klingler**  
Internist, Sportmedizin

**Dr. med. Matthias Früh**  
Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren

### Qualifizierte Übungsleiterin:

**Anni Scherb**  
**Peter Scherb**  
**Rosemarie Maul**

### Verwaltung GGL:

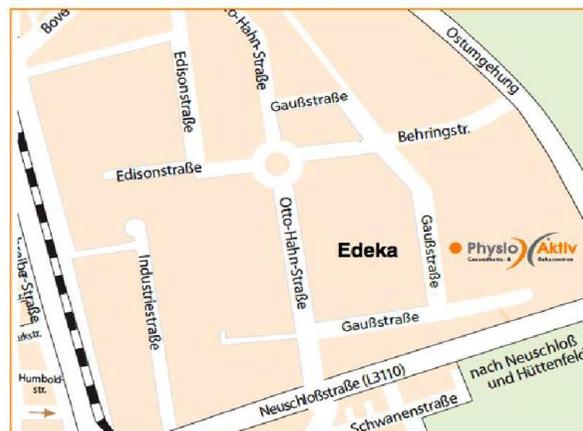
**Malin Krämer**  
**Gaußstr. 25**  
**68623 Lampertheim**  
**Tel. 06206 – 95 11 783**  
e-mail: [ggl@gala-lampertheim.de](mailto:ggl@gala-lampertheim.de)

Kooperationsmitglied

**OnkoAktiv**  
Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie  
Eine Initiative des NCT

Onkologie-Sportgruppe

**Physio** **Aktiv**  
Gesundheits- & Rehasentren



Der Gesundheitssport wird durch den Gesundheitssportverein GALA Lampertheim eV (GGL) durchgeführt.

Um die Kosten der Abrechnung mit den Krankenkassen über den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband (HBRS) zu decken und eine Nachhaltigkeit des Trainings auf Dauer zu ermöglichen ist eine Mitgliedschaft der Teilnehmer im GGL gewünscht..

**Gesundheitssportverein GALA**  
**Lampertheim e.V.**

**Telefon 06206-95 11 783**

e-mail: [ggl@gala-lampertheim.de](mailto:ggl@gala-lampertheim.de)

## Bewegung als Therapie



## Rehabilitationssport in der Onkologie (Krebserkrankungen)

