

# Sport und Bewegungsangebote bei Krebs

Durch Sport und Bewegung können Sie die Krankheitsbewältigung aktiv unterstützen! Regelmäßige körperliche Aktivität bietet zahlreiche Vorteile:

## Körperliche Fitness

Kraft, Ausdauer und Koordination erhalten und stärken

## Symptome lindern

Fatigue, Polyneuropathien und Schmerzen reduzieren

## Soziale Interaktion

Gemeinsam bewegen und Verbindungen stärken

## Lebensqualität

Das Wohlbefinden steigern und das Vertrauen in der Körper stärken

Bei uns werden sportliche Aktivitäten individuell angepasst und in Absprache mit dem medizinischen Behandlungsteam durch qualifizierte Fachkräften durchgeführt. Folgende Angebote bietet Ihnen unsere Arbeitsgruppe am Westdeutschen Tumorzentrum (WTZ) in Essen an:

- Individuelle Beratung
- Bewegungstherapie am WTZ (Geräte-/Funktionstraining)
- Rudern (in Kooperation mit dem ETUF)
- Paddeln im Drachenboot (in Kooperation mit dem TVK)
- Laufgruppe in der Gruga (bewegen im Grünen, für Jedermann)
- Yoga (in Kooperation mit Yoga Höhe)
- Ball- und Sportgruppe (bewegen in der Gruppe)
- Zirkeltraining (Krafttraining in der Gruppe)
- Online Sportprogramme (Gruppe und Einzel)



**Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme und Anmeldung in der Abteilung für Sport und Bewegungstherapie am WTZ. Gerne können wir Ihnen auch bei der Vermittlung zu externen Sportvereinen und Bewegungsangeboten weiterhelfen.**

**Unsere Kooperationspartner:**



**Stiftung Universitätsmedizin Essen**



**Universitätsmedizin Essen**  
Universitätsklinikum

**OnkoAktiv**



Yoga Höhe  
Essen Regionales



Stiftung   
**Leben mit Krebs**