

## Krebsnachsorge

Bereits während der klinischen Behandlung sollten im Rahmen der Bewegungs- und Sporttherapie Übungen zur Milderung der Operations- und Therapiefolgen durchgeführt werden.

Zur Erhaltung und Verbesserung des hier erzielten Rehabilitationserfolges sollte man auch nach der Entlassung sportlich aktiv sein.

Die Krebsnachsorge-Sportgruppen werden von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen/n betreut. Die Übungen wurden in jahrelanger Projektarbeit von Ärzten, Sportwissenschaftlern, Psychologen u. a. entwickelt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihren Wunsch, am Krebsnachsorge-Sport teilzunehmen. Er wird Ihnen den Sport verordnen, wenn eine entsprechende Indikation vorliegt. Fast alle Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

Weitere Informationen zum Sport in der Krebsnachsorge erhalten Sie hier:

### Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland e.V. ( TiM)

Gasselstiege 13, 48159 Münster ☎ 0251-62 56 20 10

Fax 0251-26562019

[www.krebsberatung-muenster.de](http://www.krebsberatung-muenster.de)

### Krebsnachsorge-SPORTgruppen:

#### Bildungswerk im Stadtsportbund Münster e.V.

Kursleitung / Anmeldung: Frau Claudia Stieglitz

☎ 0251-987 92 81 oder 0170 4488990

Wann/Wo: Di, 17:00-18:00 Uhr

Annette-Gymnasium, Grüne Gasse 40, Gymnastikraum

#### VGS Münster e.V.

##### KrebsSPORTgruppe,

##### Onko-Walking und Nordic-Walking,

Krebs-Sportgruppen für Männer ggf. auf Anfrage

Frau K. Nosthoff-Horstmann ☎ 0251-29 34 40

Oase im Gesundheitshaus, Gasselstiege 13

In der wöchentlichen Übungsstunde ist nicht Leistung der Grundsatz, sondern Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung. Schon nach kurzer Zeit spürt man, dass sich Mut, Lebensfreude und Selbstvertrauen positiv verändern, die physischen Abwehrkräfte mobilisiert werden, sich eine Verbesserung der funktionellen Einschränkungen zeigt und die allgemeine Fitness gesteigert wird.

### DiabetesSportGruppe:

#### VGS Münster e.V.

☎ 0251-29 34 40

Gasselstiege 13, 48159 Münster, Frau K. Nosthoff-Horstmann

##### DiabetesTrainingsGruppe:

Mo, 20:00-21:45 Uhr - Dreifaltigkeitsschule, Friesenring

Di, 18:00-19:30 Uhr – Franziskus-Carré, Hohenzollernring

##### DiabetesÜbungsGruppe

Mi, 9:00-10:30 Uhr - Franziskus-Carré, Hohenzollernring

Mi, 10:30-12:00 Uhr - Franziskus-Carré, Hohenzollernring

### Lungen-SPORT-(LSP ) und ÜBUNGsgruppen (LÜ):

#### VGS Münster e.V.

Frau K. Nosthoff-Horstmann ☎ 0251 - 29 34 40

Wann/Wo: DJK Sportschule, Greverer Str.125

Lungen-SPORTgruppe: Mo,16:15-17:45 Uhr

Mi, 17:45-19:15 Uhr

LungenÜBUNGsgruppe: Mo,10:00-11:30 Uhr

Di, 10:30-12:00 Uhr

LungenÜBUNGsgruppe: Franziskus-Carré, Hohenzollernring

Do, 10:30-12:00 Uhr

#### Wassergymnastik für Lungenpatienten:

Aqua Maris Schwimmschule, : Fr 11:40-12:25 Uhr

#### Für die Redaktion:

Stadtsportbund Münster e.V.

Mauritz-Lindenweg 95-48145 Münster

0251- 3 03 34

[www.stadtsportbund-ms.de](http://www.stadtsportbund-ms.de)

eMail: [info@stadtsportbund-ms.de](mailto:info@stadtsportbund-ms.de)



(4-2008)

Kommunales Breitensportprojekt im  
Stadtsportbund Münster e.V.

# KREBSNACHSORGE- DIABETES- LUNGEN- SPORTgruppen

Stadtsportbund Münster e.V.  
Bildungswerk im Stadtsportbund Münster  
Stadt Münster  
Landessportbund NW und

