

Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.
Falltorweg 6
65428 Rüsselsheim am Main

Gezielte Bewegung ist die beste Medizin,

sie stärkt das Immunsystem,
hält leistungsfähig, macht glücklich,
fördert eine gute Körperhaltung und bewirkt
ein positives Selbstwert- und Körpergefühl.

Wissenschaftliche Leitung:

Olav Heringer, Internistischer Hämatologe
MEDICUM Facharztzentrum Wiesbaden GbR
Langenbeck-Platz 2, 65189 Wiesbaden

PD Dr. med. Freerk Baumann

Leiter AG Onkologische Bewegungsmedizin
Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn
Universitätsklinikum Köln, Innere Medizin 1
Kerpener Straße 62, 50937 Köln
<https://innere1.uk-koeln.de/forschung/arbeitsgruppen-labore/ag-onkologische-bewegungsmedizin/>

Karel Kucera

Dipl. Sportwissenschaftler, Geschäftsführer
Romy Kolditz
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Rehazentrum MED4SPORTS
Mainzer Str. 98-102, 65189 Wiesbaden
<https://med4sports.de/reha/>

Anita Waldmann

Vorsitzende, Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.
Falltorweg 6, 65428 Rüsselsheim am Main
<https://www.LHRM.de>

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis zum 18. März 2019

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und (saubere) Sportschuhe mit

Wir danken für die freundliche, finanzielle Unterstützung durch
- Celgene
- AbbVie



Patienten-Infotag

Gemeinsam (etwas) bewegen!

„Bewegung und Sport für hämatologische Patienten“
(Leukämie, Lymphome, Multiples Myelom)

Samstag, 30. März 2019

10:00 – 15:00 Uhr



Rehazentrum MED4SPORTS

St. Josefs-Hospital
Beethovenstr. 20
65189 Wiesbaden

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Veranstalter/Anmeldung:

Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V. (LHRM)
Falltorweg 6,
65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142-32240 (08:30-12:30 Uhr)
E-Mail: buero@LHRM.de

Einladung zum Informationstag!

**Gemeinsam (etwas) bewegen:
Bewegung und Sport sind gesund,
das wissen wir alle!**

Nach einer Krebsdiagnose und erst recht während oder nach einer Krebstherapie fällt es Patienten oft schwer, sich ausreichend zu bewegen.

Patienten nehmen manchmal unbewusst oder bewusst eine Schonhaltung ein, weil sie denken, sie dürfen sich nicht mehr anstrengen.

Aber das Gegenteil ist der Fall:

Aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen, dass Sport und Bewegung gerade bei Krebspatienten einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf und das Gesamtbefinden haben.

Dazu müssen sie absolut keine sportlichen Hochleistungen erbringen, bereits leichte Übungen und gezielte Bewegungen reichen aus, um einen positiven Effekt zu erzielen. So können Nebenwirkungen, wie z. B. Fatigue gelindert werden.

Mit unserer Veranstaltung wollen wir Sie darüber informieren, wieso körperliche Aktivität für Krebspatienten so wichtig ist und sie anleiten und motivieren, trotz Ihrer Erkrankung aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Wir bieten Ihnen am Vormittag Vorträge und Informationen rund um das Thema „Sport und Krebs“ an, am Nachmittag werden Sie selber aktiv! Karel Kucera, Sporttherapeut von MED4SPORTS führt mit seinem Team - unter fachgerechter Anleitung - individuell auf Sie abgestimmte Übungen durch, die Ihnen Lust auf mehr machen werden.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen,
mit herzlichen Grüßen**

*Anita Waldmann, Vorsitzende, (LHRM)
Olav Heringer, Hämatologe, Wiesbaden
Karel Kucera, Dipl. Sporttherapeut, Wiesbaden*

Programmablauf, 30. März 2019 Vortragsraum 7. Etage

- 10:00 Uhr** Begrüßung und Einleitung
① *Anita Waldmann, Olav Heringer*
- 10:20 Uhr** Orale Therapie bei hämatologischen Erkrankungen: Was kann der Arzt tun? – Was kann der Patient tun?
② *Olav Heringer*
- 10:50 Uhr** Sportliche Betätigung bei hämatologischen Erkrankungen: Warum Bewegung so wichtig ist!
③ *PD Dr. med. Freerk Baumann*
- 11:50 Uhr** Bewegungs- und Sporttherapie Möglichkeiten bei MED4SPORTS
④ *Karel Kucera, Romy Kolditz*
- 12:30 Uhr** Mittagsimbiss und Einteilung in Gruppen für den praktischen Teil
⑤
- 13:15 Uhr** Gruppe 1:
⑥ **praktische Übungen unter individueller Anleitung und Leistungscheck**
Physiotherapeuten von Med4Sports
- 13:15** Gruppe 2:
⑦ **praktische Übungen mit individueller Anleitung und Leistungscheck**
Physiotherapeuten von Med4Sports
- 13:15** Gruppe 3: Fragestunde zu
⑧ **“Multiplen Myelom & Lymphomen”**
Olav Heringer
- 14:45 Uhr** Schlusswort und Feedback
⑨ *Olav Heringer
Romy Kolditz
Karel Kucera
Anita Waldmann*
- 15:00 Uhr** Ende der Veranstaltung

ANMELDUNG

Aus versicherungstechnischen und organisatorischen Gründen, bitten wir **um eine verbindliche Anmeldung bis spätestens 18. März 2019**

Für die Gruppen **1 & 2** ist eine Teilnehmerbegrenzung vorgesehen! Deshalb bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden.

Ich nehme an folgenden Programm-Punkten teil. Bitte ankreuzen:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

Vorname

Nachname

Straße / Hausnr.

PLZ / Ort

Telefon – mit Vorwahl

E-Mail

Teilnehmen möchte ich als Begleitperson an:

① ② ③ ④ ⑤ ⑧ ⑨

Vorname

Nachname