

Spezielle Angebote für onkologische Patienten in der Nachsorge

Rudern



Wann: Donnerstag

Uhrzeit: 14:00 -17:00 Uhr/ nach Absprache

Dauer: jeweils 1 Stunde

Wo: Ulmer Ruderclub Donau,
Bootshausstr. 7, 89231 Neu-Ulm

Leitung: Renate Mücke,
Ulmer Ruderclub Donau

Teilnehmer: Patienten nach onkologischer
Behandlung

Nach dem Motto „Sport tut gut und macht Mut“ bietet die Stiftung Leben mit Krebs deutschlandweit sporttherapeutische Programme für Patienten mit onkologischen Krankheitsbildern mit dem Ziel der Lebensqualitätsverbesserung an.

Das Projekt "Rudern gegen Krebs" ermöglicht Krebspatienten des CCCU in Zusammenarbeit mit der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin und dem Ulmer Ruderclub Donau e.V. den Einstieg in eine regelmäßige sportliche Betätigung. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten, ist Rudern Herz-Kreislauf-Training und Kraftsport zugleich. Zudem ist es ein Ganzkörpertraining, das nicht nur die Beine, sondern auch den Oberkörper trainiert. Rudern gehört somit zu den effektivsten und gesündesten Sportarten. Durch das geringe Verletzungsrisiko ist dieses Angebot für sehr viele Patienten mit unterschiedlichen Krebserkrankungen geeignet. Nach einer umfangreichen sportmedizinischen Untersuchung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen an einem Rudertraining teilzunehmen und sich in eine Rudergemeinschaft zu integrieren. Höhepunkt dieses Angebots soll die Teilnahme an der Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ sein.



Ziele und Inhalte des Rudertrainings:

- Training von Ausdauer, Kraft und Koordination
- spezifische Bewegungsabläufe zu lernen
- die Lebensqualität während oder nach der Krebsbehandlung zu steigern
- unangenehme Nebenwirkungen der Krebstherapie zu reduzieren
- körperlichen Ausgleich zu schaffen
- alle Muskeln des Körpers moderat zu beanspruchen
- sportliche Aktivität in einer Rudermannschaft zu erleben
- an der frischen Luft zu trainieren

Zuweisungsmodalitäten:

Gesetzlich versicherte Patienten:

Überweisung vom Hausarzt in die onkologische Sprechstunde

Privatpatienten:

Direkte Vorstellung in der onkologischen Sprechstunde

Leitende Sportwissenschaftlerin:

Stephanie Otto

E-Mail: stephanie.otto@uniklinik-ulm.de

Kontakt und Anmeldung:

Telefon: 0731-500-45331 (Sekretariat Reha)

Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin

Leiter: Univ.-Prof. Dr.med. Dr. h.c. Jürgen Steinacker

Universitätsklinikum Ulm

Leimgrubenweg 14 · 89075 Ulm

Telefon: 0731-500-45350

www.uni-ulm.de/sportmedizin

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.