

Viele Vereine im Sportkreis Hochtaunus bieten in anerkannten und zertifizierten Gruppen Reha-Sport an. Mit einer ärztlichen Verordnung (Muster 56) können in 18 Monaten 50 Einheiten kostenlos absolviert werden. Die Finanzierung erfolgt durch die Rehabilitationsträger.



Eine Übersicht finden Sie u.a. unter:

<http://gesundheitssuche.landessportbund-hessen.de>  
oder [www.hbrs.de/Vereinssuche](http://www.hbrs.de/Vereinssuche)  
oder [www.sportkreis-hochtaunus.de/aktionen und projekte](http://www.sportkreis-hochtaunus.de/aktionen_und_projekte)

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zum Thema Reha-Sport oder Sport bei Krebs im Verein.

Anfragen gerne auch unter [gesundheit\(at\)sk-ht.de](mailto:gesundheit(at)sk-ht.de).



Renata Kretschmar  
Sportkreis Hochtaunus  
Referentin Sport und Gesundheit



Der  
Sportkreis  
Hochtaunus e.V.

Informationen zum Thema  
Sport und Krebs

## Sport und Krebs

Die Diagnose "Krebs" ist für jeden Betroffenen ein gravierender Einschnitt! Von einem Tag auf den anderen verändert sich alles und alles gerät aus dem Gleichgewicht.

In dem Prozess der Bewältigung der Krankheit denkt man vermutlich erst einmal nicht an Sport und Bewegung, zumal die Erkrankung den Organismus oft extrem schwächt und die Behandlung Körper und Psyche stark belastet.

Aber: Fachärzte und Wissenschaftler sind sich einig: Sport sollte neben allen anderen Behandlungsmethoden einen festen Stellenwert in der Krebsbehandlung haben.

In den letzten 10 Jahren stellte sich durch viele Studien heraus, dass körperliche Bewegung in allen Stadien einer Krebserkrankung und nach vorheriger Abstimmung mit dem behandelnden Arzt nicht nur möglich, sondern auch empfehlenswert ist. In neueren Studien mit großen Gruppen an Krebspatienten zeigte sich, dass sich körperliche Aktivität positiv auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität auswirkt.

So bieten auch Sportvereine im Hochtaunuskreis mit qualifizierten Übungsleitern in speziellen Rehasportgruppen moderaten Sport bei und nach Krebserkrankungen an.

### Nachstehend einige Angebote:

#### Bad Homburg

**DJK SV Helvetia Bad Homburg Kirdorf e.V., [www.djk-bad-homburg.de](http://www.djk-bad-homburg.de),  
Kontakt: [monika.kaiser\(at\)djk-bad-homburg.de](mailto:monika.kaiser@djk-bad-homburg.de), Tel. 06172 - 34444 (M. Krück)**

Training alle Krebserkrankungen:

Wo: Maria Ward Schule, Weinbergsweg 60,

Wann: Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr / Freitag 16.00 - 17.30 Uhr / Monika Krück

Rehasport-Verordnung erforderlich

#### **SGK Bad Homburg 1890 e.V.**

Kontakt: [rkhausen\(at\)gmx.de](mailto:rkhausen@gmx.de); Renata Kretzschmar, Tel.: 0160 - 5659100

Training bei und nach einer Krebserkrankung (alle Krebsarten):

Wo: Vereinssporthalle SGK Bad Homburg, Stedter Weg 60 B

Wann: Donnerstag 15.30 – 16.30Uhr / Renata Kretzschmar

Rehasport-Verordnung erforderlich

#### **Hochtaunus Kliniken – Förderverein LIF (Leben im Fokus)**

Kontakt: [LIF\(at\)hochtaunus-kliniken.de](mailto:LIF@hochtaunus-kliniken.de), Tel.: 06172 - 14 3610

Onkowalking / Training alle Krebserkrankungen:

Wo: Bushaltestelle Sedammbad (Nähe Eingang Parkhaus Sedammbad)

Wann: Freitag 10.00 – 11.00 Uhr / Angela Beck und Birgit Streblov

Keine Rehasport-Verordnung erforderlich / **Angebot LIF Förderverein**

#### Kronberg

**MTV 1862 Kronberg e.V., [www.mtv-kronberg/rehasport.de](http://www.mtv-kronberg/rehasport.de)**

Kontakt: [rehasport\(at\)mtv-kronberg.de](mailto:rehasport(at)mtv-kronberg.de)

René Kipper – Tel. 0152 - 51371638

Training alle Krebserkrankungen

Wo: MTV Kronberg, Schülerwiesen 1 / Kleine Gymnastikhalle

Wann: Dienstag 13.45 – 14.45 Uhr / Stefanie Hack

Rehasport Verordnung erforderlich

#### Neu-Anspach

**SG 1862 Anspach e.V., Neu-Anspach, [www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de),**

Kontakt: [info\(at\)turnen.sganspach.de](mailto:info(at)turnen.sganspach.de) - Birgit Roos – Tel. 06081 - 961228

Training Brustkrebs Nachsorge;

Wo: Ernst Walter Sporthalle, Ludwig-Jahn-Straße 9,

Wann: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr / Almut Keil

Rehasport-Verordnung erforderlich

#### Oberursel

**TSG Oberursel e.V., [www.tsg-oberursel.de](http://www.tsg-oberursel.de),**

Kontakt: [jutta.stahl\(at\)tsg-oberursel.de](mailto:jutta.stahl(at)tsg-oberursel.de), Geschäftsstelle Tel.: 06171 - 51860

Training Brustkrebs Nachsorge:

Wo: Helen Keller Schule, Im Portugall 15

Wann: Montag 18.15 – 19.45 Uhr / Ingrid Fischer

Rehasport-Verordnung erforderlich

Training Brustkrebs Nachsorge

Wo: TSGO Turnhalle, Korfstr. 4

Wann: Donnerstag 09.15 – 10.45 Uhr / Dr. Barbara Jakobs-Dziumbra

Rehasport-Verordnung erforderlich

**TV Oberstedten e.V., [www.tv-obestedten.de](http://www.tv-obestedten.de),**

Kontakt: [doris.breitfelder\(at\)tv-oberstedten.de](mailto:doris.breitfelder(at)tv-oberstedten.de), Tel.: 0179 - 3897323

Training alle Krebserkrankungen

Wo: Halle TV Oberstedten, Niederstedter Weg 12 a

Wann: Donnerstag 17.15 – 18.15 Uhr - Rehasport- Verordnung erforderlich

Freitag 11.00 – 12.00 Uhr

- Therapiebegleitende Bewegung für onkologische Patienten -

keine Rehasport-Verordnung erforderlich / **Angebot LIF Förderverein**

Da sich Angebote im Vereinsalltag immer mal ändern können, erkundigen Sie sich bitte direkt bei den Vereinen, ob sich Änderungen bei den aufgeführten Übungsstunden ergeben haben – herzlichen Dank!