Krebssportgruppen: Körperliche Aktivität bei Krebs

Mehr Spass in der Gruppe

Ein Angebot der Krebsliga
für Betroffene

Mehr Spass in der Gruppe

Wenn Sie sich öfters bewegen, verbessert sich Ihr Lebensgefühl und Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt. Sie fühlen sich weniger müde und Ihre Gedanken ordnen sich neu. In einer Krebssportgruppe, zusammen mit anderen, macht Bewegung zudem noch mehr Spass.

Ob allein oder in der Gruppe – wichtig ist, dass Sie Ihre Aktivitäten individuell auf Ihre Möglichkeiten und Wünsche abstimmen.

Mit einem auf Sie zugeschnittenen Trainingsprogramm steigern Sie Ihre Ausdauer und Ihre Kraft. Sie werden zudem beweglicher und können sich auch besser entspannen.

Regelmässige körperliche Aktivität kann helfen, die Begleiterscheinungen einer Krebskrankheit und -therapie zu lindern, und kann somit auch zu neuer Lebensfreude führen. Die körpereigene Abwehr wird günstig beeinflusst und die anhaltende Müdigkeit, die sogenannte Fatigue, lässt nach.

Was will ich erreichen?

Die einen wollen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern oder Beschwerden reduzieren. Andere möchten innere Barrieren überwinden und ihr Selbstvertrauen stärken.

Sie werden bald herausfinden, was am besten zu Ihnen passt und Ihre Motivation für (noch) mehr Bewegung weckt. Ein Blick in die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe Kasten) wird Sie von den Vorteilen überzeugen.

Wozu eine Krebssportgruppe?

Die Teilnehmenden motivieren sich gegenseitig zum Mitmachen; der Umgang mit der Krankheit fällt dadurch etwas leichter. Und: Bei Spiel und Bewegung lassen sich besonders gut neue Bekanntschaften schliessen.

Auch wer bisher nur wenig oder gar keinen Sport getrieben hat, findet seinen Platz in einer Krebssportgruppe. Eine Gruppenstunde vergeht wie im Flug. Gymnastik- und Kräftigungsübungen gehören ebenso dazu wie Spiele und Entspannung. Zusätzlich wird mancherorts auch Walken mit und ohne Stöcke oder ein Bewegungstraining im Wasser angeboten.

Wer leitet die Kurse?

Die Krebssportgruppen werden von Turn-, Sport- und Gymnastiklehrerinnen oder von Physio-/Sporttherapeuten geleitet. Alle Fachpersonen haben ihre Qualifikation in einer Nachdiplom-Weiterbildung in Sport- und Bewegungstherapie erlangt.

Wer kann teilnehmen?

Die Krebssportgruppen sind offen für alle an Krebs erkrankten Menschen. Eine vorherige Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt wird empfohlen. So lässt sich am besten herausfinden, welche Art von Bewegung für Sie angemessen ist.

Wie finde ich meine Gruppe?

In der Schweiz entstehen laufend neue Krebssportgruppen. Das aktuelle Kursangebot finden Sie jeweils

- auf www.krebsliga.ch/krebssportgruppen
- auf www.krebsliga.ch/wegweiser
- bei der Krebsliga Ihres Kantons
- beim Kurssekretariat der Krebsliga Schweiz/Abteilung Nachsorge, Tel. 031 389 91 00, E-Mail kursangebote@krebsliga.ch

Was bezahlt die Krankenkasse?

Einige Krankenkassen erstatten einen Teil des Kursgeldes zurück, wenn Sie eine Zusatzversicherung im Bereich «Alternativ-/Komplementärmedizin, Prävention, Gesundheitsförderung» abgeschlossen haben. Das gilt auch für viele andere Bewegungstherapien, Trainingsangebote und Fitnessinstitute. Klären Sie die Finanzierungsfrage unbedingt vor Kursbeginn ab.

In der Broschüre …

… «Körperliche Aktivität bei Krebs – Dem Körper wieder vertrauen» finden Sie Anregungen und Informationen dazu, wie Sie sich mit Bewegung Gutes tun können, um so zu einem positiven Lebensgefühl zurückzufinden. Sie ist kostenlos erhältlich

- bei der Krebsliga Ihres Kantons
- unter Tel. 0844 85 00 00
- bei shop@krebsliga.ch
- auf www.krebsliga.ch/broschueren

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
Route St-Nicolas-de-Flüe
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne
contre le cancer
Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
Faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch

Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch

Ligue valaisanne
contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch

Ligue vaudoise
contre le cancer
Place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch

Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
info@krebsliga-zug.ch
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 48
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Krebsforum
www.krebsforum.ch, das Internetforum der Krebsliga

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline, der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype
krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Wegweiser
www.krebsliga.ch/wegweiser, ein Internetverzeichnis der Krebsliga zu psychosozialen Angeboten (Kurse, Beratungen usw.) in der Schweiz

Rauchstopplinie
Tel. 0848 000 181
max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
9–19 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

KLS / 12016 / 6000 D / 0110321031 21 / Fotos: Keystone, Spital Thun, ImagePoint