



Comprehensive Cancer Center  
Mainfranken



# Bewegungsberatung und -therapie

für an Krebs erkrankte Patientinnen und Patienten

**Termine nach Vereinbarung**

**Anmeldung:**

Telefon: 0931 201-35350

E-Mail: anmeldung\_ccc@ukw.de

Betreff: Bewegungsberatung

Comprehensive Cancer Center Mainfranken  
Josef-Schneider-Straße 6 | Haus C16  
97080 Würzburg  
[www.med.uni-wuerzburg.de/ccc](http://www.med.uni-wuerzburg.de/ccc)

# Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei einer Tumorerkrankung

## Sie haben eine Tumorerkrankung und möchten ...

- ▶ Ihre starke Erschöpfung verringern?
- ▶ Ihre Knochengesundheit durch Bewegung fördern?
- ▶ Den Taubheits- und Kribbelgefühlen in Händen und Füßen aktiv entgegenwirken?
- ▶ Ihren Körper und Geist durch Bewegung stärken?
- ▶ Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und/oder verbessern?



Annika Gerspitzer,  
M. Sc. Sportwissenschaften

Oder haben Sie andere Nebenwirkungen, körperliche Einschränkungen oder Fragen zu Bewegung und Sport bei Krebs – während, vor oder nach der Therapie?



Anne Kollikowski,  
M. Sc. Therapiewissenschaften

## Wir sind für Sie da

In der **Bewegungsberatung** besprechen wir Ihre Fragen und Wünsche zum individuellen Bewegungsverhalten bei einer Tumorerkrankung. Außerdem erklären wir mögliche Trainingsmethoden, um Nebenwirkungen wie Erschöpfung oder Polyneuropathie durch Bewegung zu reduzieren, und führen diese durch. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Ziele zu Bewegung und Sport.

In der **Bewegungstherapie** bieten wir ein Kraft- und Ausdauertraining an Geräten sowie ein Kleingruppen-training zur Vorbeugung oder Reduzierung verschiedener Nebenwirkungen an.

gefördert durch  **Deutsche Krebshilfe**  
HELPEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **CCC  
WERA**

## Ihr Spende hilft!

VR-Bank Würzburg eG

IBAN: DE44 7909 0000 0000 1850 86

BIC: GENODEF1WU

Verwendungszweck: „8690059“