

„Bei uns treffen sich Menschen, die in der Ruhe, in Kombination mit sanfter Bewegung, wieder Energie tanken und ihre Kondition aufbauen wollen.“



Uwe Beranek
(ISR Onko-Walking-Kursleiter)

„Ich gehe im Kurs individuell auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein. Meistens reicht erstmal eine halbe Stunde Walking, aber je nach Fitness sind auf persönlichen Wunsch auch bis zu zwei Stunden möglich.
Wichtig ist: Kleine realistische Schritte führen zum Ziel.“

Zielgruppe: Krebspatienten während und nach der Therapie, Fatigue (Erschöpfungssyndrom), Angehörige von Krebspatienten; ab 18 Jahre (kein Rollstuhl, kein Gehwagen)

Kursleitung: Uwe Beranek, ausgebildeter ISR Onko-Walking-Kursleiter (ehemaliger Krebspatient)

Treffpunkt: Mutlangen, Nähe Stauferklinikum oder am Fitnessparkplatz (genaue Information bei der Anmeldung)

Kosten: 10 Stunden / 80 €

Teilnehmerzahl: bis 15 je Gruppe (weitere Gruppen möglich)

Termine: Ganzjährig, der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

April bis Oktober: mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
November bis März: sonntags, 15:00 – 16:00 Uhr
Inklusive Aufwärm- und Dehnübungen, bei Bedarf Atemübungen.

Onko-Walking

in der Gruppe

Gesundheitsförderung für
Krebspatienten während
und nach der Therapie

Information und Anmeldung

Gmünder Sport-Spaß:
Claudia Wagner 07171 603-4013
sport-spas@schwaebisch-gmuend.de
www.gmuender-sport-spas.de



Onko-Walking gliedert sich ein zwischen normalem spazieren gehen und Nordic-Walking, es ist dynamisch-aktives Walken sowohl mit und ohne Stöcke.

Onko-Walking – Gesundheitsförderung für Krebspatienten

Onko-Walking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst wirksame und gesundheitsfördernde Sportart für Krebspatienten. Es besteht kaum Verletzungsrisiko, schont Gelenke und Knochen, beinhaltet nur eine geringe Überlastungsgefahr und ist auch für Untrainierte und Sport-Unerfahrene geeignet. Zusätzlich verbessert Bewegung die körperliche Leistungsfähigkeit und erhöht deutlich die Lebensqualität.

Beim Kampf gegen Krebs steht die Prävention noch viel zu selten im Fokus. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Bewegung durch verschiedene Mechanismen wirken kann, wie z. B. die Reduktion von Entzündungen, Verbesserung der Immunfunktion und Regulierung von Hormonen.

Effekte

Ausdauer und Muskelkraft: Gezieltes Gehen hilft, die körperliche Fitness zu steigern, was besonders während und nach anstrengenden Behandlungen wie Chemotherapie oder Strahlentherapie wichtig ist.

Reduzierung von Nebenwirkungen: Bewegung kann helfen, Nebenwirkungen der Krebsbehandlung wie Müdigkeit, Übelkeit und Schmerzen zu lindern.

Psychische Gesundheit: Regelmäßige körperliche Aktivität kann Stress abbauen, das Selbstbewusstsein stärken und depressive Symptome reduzieren.

Soziale Kontakte: Onko-Walking-Gruppen bieten eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und soziale Unterstützung zu erhalten.

i Film bei Regio-TV:

<https://www.regio-tv.de/mediathek/video/onko-walking-spezielles-kursprogramm-fuer-krebspatienten>



Ziel

Verbesserte körperliche Fitness: Onko-Walking bietet eine wertvolle Möglichkeit für Krebspatienten, ihre Genesung zu unterstützen und ihr Wohlbefinden (körperlich und psychisch) zu verbessern. Es spielt auch eine wichtige Rolle in der Prävention bestimmter Krebsarten.

Regelmäßige körperliche Aktivität, kombiniert mit einem gesunden Lebensstil, kann erheblich zur Verringerung des Krebsrisikos (auch zur Krebs-Rückfall-Prävention) beitragen.

Zudem besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit seinen Angehörigen am Onko-Walking teilzunehmen. Der Kursleiter (ehemaliger Krebspatient) gibt auch gerne Auskunft zum Thema, wenn Fragen bestehen und er diese beantworten kann.

