

## WIESO IST BEWEGUNG WÄHREND UND NACH EINER KREBSERKRANKUNG WICHTIG?

### REGELMÄSSIGE BEWEGUNG SOWIE SPORTEINHEITEN...

- helfen dir dabei die Kraft & Ausdauer zu erhalten.
- können Nebenwirkungen der Akuttherapie lindern.
- machen Spaß und lenken vom Klinikalltag ab.
- steigern dein Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein.
- bleiben positiv in Erinnerung und sind motivierend.
- unterstützen einen langfristig aktiven Lebensstil.



**SPORT MACHT SPASS,  
SORGT FÜR  
ABWECHSLUNG UND  
HÄLT DICH FIT!**



### KONTAKT

Dr. rer. medic. Sabine Kesting  
Sportwissenschaftlerin

M.Sc. Dominik Gaser  
Sportwissenschaftler

Ärztliche Leitung:  
PD Dr. med. Irene Teichert-von Lüttichau

+49 (0) 89 3068 7411

sportteam-kinderonkologie@mri.tum.de

München Klinik Schwabing  
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Klinikum rechts der Isar (AöR)  
der Technischen Universität München und  
München Klinik gGmbH

Kölner Platz 1  
80804 München  
www.kind.med.tu-muenchen.de



## BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND SPORTTHERAPIE IN DER KINDERONKOLOGIE SCHWABING

Ein Kooperationsprojekt zwischen der  
Kinderhämatologie und -onkologie der Klinik und  
Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin,  
der München Klinik Schwabing und dem  
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der TU München

## SPORT IM KRANKENHAUS? DAS KONZEPT!

Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern, körperliche Aktivität und vielseitige Bewegungserfahrungen spielen eine sehr wichtige Rolle für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Darum sollten auch junge Patienten während einer Krebstherapie in Bewegung bleiben und sich regelmäßig sportlich betätigen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass strukturierte Angebote zur Bewegungsförderung und eine professionelle Sporttherapie sicher und erfolgreich in der Kinderonkologie umsetzbar sind. Regelmäßige Bewegungseinheiten auf der Station und in der Tagesklinik können sich unter anderem positiv auf die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Mobilität und Lebensqualität auswirken. Dadurch lassen sich Alltagsaufgaben (z.B. Gehen, Treppen steigen, sich Anziehen) besser meistern. Zusätzlich wird der Genesungsprozess während der intensiven Therapie unterstützt. Angepasst an Tagesform, körperliche Einschränkungen und den Gesundheitszustand sorgt das Training außerdem für gute Laune und Abwechslung im Klinikalltag.



Zögert nicht uns anzusprechen -  
Wir finden gemeinsam die passende Sportmöglichkeit!

Euer Sportteam in der Kinderonkologie Schwabing



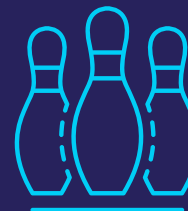
## BEWEGUNGS- UND SPORTANGEBOTE AUF DER STATION UND IN DER TAGESKLINIK

### WAS?

- Kleine Sport- und Ballspiele (z.B. Tischtennis, Hockey, Fußball)
- Gleichgewichtstraining (z.B. Balanceparkour, Slackline)
- Ausdauereinheiten (z.B. Fahrradergometer, Stepper)
- Koordinationsspiele (z.B. Jonglieren, Wurfspiele)
- Krafttraining mit Geräten (z.B. Hanteln, elastischen Bändern, Seilzug) oder dem eigenen Körpergewicht

### WO?

- Patientenzimmer
- Spielzimmer/ Wartezimmer
- Flur
- Foyer/ Klinikgarten
- Zuhause (mit eigenem Trainingsplan)
- Online-Training



## WAS WIRD IN DER BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND SPORTTHERAPIE ANGEBOTEN?

### AKUTTHERAPIE

- Angeleitete Einheiten während stationärer und tagesklinischer Aufenthalte
- Beratung bei bewegungsbezogenen Fragen
- Individuelle Bewegungsempfehlungen für Zuhause (z.B. Trainingspläne, Schritzziele)
- Unterstützung bei der Rückkehr in außerklinische Sportstrukturen (z.B. Schul- und Vereinssport)
- Wissenschaftliche Evaluation der Angebote und Durchführung klinischer Studien



### NACHSORGE

- Krafttraining für Jugendliche auf Rezept
- Schnupperangebot Rudern
- Sportberatung
- Individuelle Trainingspläne



### KOOPERATIONSANGEBOTE MIT DER FAKULTÄT FÜR SPORT- UND GESUNDHEITSWISSENSCHAFT

- Wöchentliche Kinder- und Jugendsportgruppen
- Kletterkurse
- Sportliche Wochenendveranstaltungen
- Aktive Sommer- und Winterfreizeiten

