

# Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK)

– Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für DICH entdecken



## Hast oder hattest Du eine onkologische oder hämatologische Erkrankung?



Das Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK) ist ein bundesweites Projekt mit dem Hauptziel Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in allen Phasen einer onkologisch/hämatologischen Erkrankung Sport- und Bewegungsangebote zu ermöglichen. Dazu arbeiten wir eng mit allen beteiligten Personen aus verschiedenen Fachrichtungen und Organisationen im deutschsprachigen Raum zusammen. Wir nutzen die vorhandene Expertise und Erfahrung der einzelnen Spezialist\*innen aus dem Netzwerk, um Euch sicher, ressourcenorientiert und mit Freude in Bewegung zu bringen.

Zum Film!



## Unsere Angebote

### Kostenfreie Sportberatung für Dich

Wir sprechen gemeinsam über Deine Wünsche und unterstützen Dich bei der Umsetzung Deiner Ziele. Vielleicht hast Du auch konkrete Fragen, beispielsweise wie viel Du Dich während der Chemotherapie bewegen darfst und welche Sportarten für Dich mit Prothese geeignet sind. Wir schreiben Dir dann beispielsweise Trainingspläne und suchen passende Sportgruppen an Deinem Heimatort oder unterstützen Dich dabei wieder am Schulsport teilzunehmen.



## NAOK Sportberatung



Anamnese u.a zu Erkrankung, Therapiestand, Barrieren, Alter, Wohnort, sportliche Vorerfahrung, Alltagsverhalten, Schulsport, Ziele und Wünsche

Ideenfindung und Weitergabe interessanter Informationen sowie Hinweise auf passende Veranstaltungen, Infomaterial und Projekte



Organisationsphase und Kontaktaufnahme zu relevanten Organisationen, Expert\*innen, NAOK-Standorten, Vereinen und Verbänden etc.



Recherchevorstellung und konkrete Planung



Probiere es aus!



Rückmeldungen und Zufriedenheitsabgleich

## Das NAOK für Dich im WorldWideWeb

Du findest uns in den Sozialen Netzwerken. Hier berichten wir über NAOK-Aktionen und geben Euch regelmäßig Bewegungsimpulse.



## Unsere klinikübergreifenden Sportangebote in den NAOK-Zentren

Die NAOK-Zentren Bayern, Nord und Ruhr veranstalten regelmäßig Aktions- und Schnuppertage sowie Wochenendfahrten u.a. mit Inhalten aus dem Wasser-, Kletter- und Skisport. Lass Dich in die E-Mail-Verteiler aufnehmen und erhalte regelmäßig Informationen zu Aktuellem und Neuem.

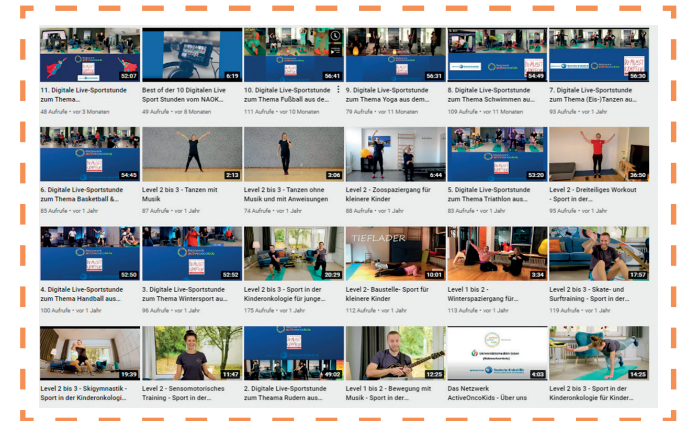


## Unsere Trainingsbroschüre

Gemeinsam haben wir im NAOK mit verschiedensten Sportwissenschaftler\*innen und Ärzt\*innen eine Trainingsbroschüre entwickelt. Diese richtet sich an Eure Familie und enthält Informationen zu Bewegung und Sport während und nach der Therapie. Der integrierte Übungskatalog zeigt konkrete Bewegungsvorschläge und -ideen.

## Bewegungsvideos für DICH

Auf unserem YouTube-Kanal findest Du verschiedene Bewegungsvideos für Deine Altersgruppe. Gemeinsam mit DUMUSSTKÄMPFEN! haben wir mehrere Folgen mit Profi-Sportler\*innen gedreht, die Dir ihre Sportart vorstellen. Gemeinsam probieren wir währenddessen die Trainingsinhalte mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden aus.



## Kontaktieren Sie uns!



NAOK Zentrale Universitätsklinikum Essen  
 Dr. Miriam Götte und Gabriele Gauß  
 Telefon: 0201 723 6563  
 E-Mail: kontakt@activeoncokids.de