

**DU BIST NICHT ALLEIN!**



**WIR:**

**Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft  
Abteilung Muhr am See**

**Ihr Ansprechpartner vor Ort:**

**Andrea Hofmeier**

**Bahnhofstraße 26c**

**91735 Muhr am See**

**09831/8849585**

hofmeier@rvsg-muhr-am-see.de

**[www.rvsg-muhr-am-see.de](http://www.rvsg-muhr-am-see.de)**

**Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft  
Abteilung Muhr am See**



**NEVER GIVE UP!**

**LOVE - LIVE - HOPE**

**Rehabilitationssport nach  
onkologischen  
Erkrankungen in der  
Gruppe**

**Die Kosten werden von den gesetzlichen  
Krankenversicherungen übernommen**

**(§44 Sozialgestzbuch)**

**Studien zeigen durch den Rehabilitationssport einen positiven Einfluss auf die Genesung, Kräftigung und Wiederherstellung von Körper und Seele nach onkologischen Therapien.**

**Ziele der Bewegung:**

**Physisch**

- Thrombose-Prophylaxe
- Mobilisation des Schultergelenkes
- Verhinderung von Kontrakturen
- Verminderung Lymphödem
- Vorbeugen von Lungenentzündungen
- Erhalt, Gewinn von Ausdauer, Kraft und Koordination
- Stimulation des Herz-Kreislauf-Systems
- Bekämpfung der Fatigue
- Stärkung des Immunsystems
- Besseres Gedächtnis
- Anregung des Stoffwechsels, z.B. Verkürzung der Kontaktzeit von möglichen krebserregenden Stoffen in Magen und Darm
- Senkung des Östrogenspiegels in Blut und Gewebe-> Alternative zu medikamentöser antihormoneller Therapie

**Psyche**

- Motivation und aktive Teilhabe an der Genesung
- Stressabbau
- Nutzung der eigenen Stärken
- Ablenkung von Problemen
- Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Verminderung von Schlafstörungen
- Feste Termine bieten Struktur

**Psychosoziale Ebene**

- Appell an die persönliche Verantwortung
- Förderung der sozialen Unabhängigkeit
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Die Gruppe als Ergänzung oder Alternative zur Selbsthilfe
- Positives, gemeinschaftliches Erleben von Bewegung und Sport

**Wir würden Sie sehr gerne zu unserem onkologischen Rehabilitationssport- Angebot einladen:**

**Dienstags: 18 bis 19 Uhr, (weitere Termine in Planung!)**

**Saal im Schützenhaus Muhr am See**

**Neuer Weg 8**

**91735 Muhr am See**

**Bitte melden Sie sich vorher an, damit wir die Maximalanzahl der Teilnehmer nicht überschreiten!**

**Lassen Sie sich von Ihrem behandelten Arzt das Formular 56 zur Beantragung von Rehabilitationssport ausfüllen, geben Sie es bei uns ab, und wir kümmern uns um die Genehmigung mit Ihrer Krankenkassen.**

**Gemeinsam mit anderen können Sie den Verlauf Ihrer Erkrankung und Ihren Heilungsprozess positiv beeinflussen.**

**Vor allem:**

**Rehasport macht Spaß! Denn unsere Übungsleiter\*innen bieten abwechslungsreiche Kurse an und gehen auf die Teilnehmer\*innen besonders ein.**

**Rehasport hilft Ihnen dabei, Ihre Ausdauer und Kraft zu verbessern und Ihre Beweglichkeit zu stärken.**

**Er baut auch Ihr Selbstvertrauen auf, bietet Hilfe zur Selbsthilfe und zeigt Ihnen, was Sie langfristig für Ihre Gesundheit tun können.**

**Wer Sport treibt, verzichtet oft automatisch auf den übermäßigen Konsum von Alkohol oder Nikotin.**