



## Wenn es Dir gut geht, können wir zum Beispiel folgende Bewegungen ausprobieren:

- Leichte Ausdauereinheiten auf dem Fahrrad- oder Laufbandergometer
- Bewegungs- und Koordinationsspiele
- Kraftübungen mit kleinen Geräten (Thera-Bänder, Hanteln) und an Maschinen
- Gleichgewichts- und Balanceübungen mit weichen Kissen, Wackelbrettern etc.
- Kleine Sport- und Ballspiele (z.B. Tennis, Trampolino, Fußball)

Nach Abschluss der Therapie hast Du sehr vielfältige Möglichkeiten weiter Sport zu treiben. In Kooperation mit der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum bieten wir unter anderem Schnuppertage, Freizeiten und Sportgruppen mit folgenden Inhalten an:

- Skifahren
- Paddeln (Stand-Up-Paddling, Kayak)
- Windsurfen
- Flaschentauchen
- Klettern
- Segeln
- weitere Sportarten auf Anfrage möglich!

**Aktiv gegen Krebs**

Gemeinsam stark sein!  
Deine Geschwister und Freunde können immer gerne mitmachen.

### Kontakt:

Klinik für Kinderheilkunde III  
Pädiatrische Hämatologie und Onkologie  
Prof. Dr. med. Dirk Reinhardt  
Universitätsklinikum Essen   
Hufelandstraße 55  
45122 Essen  
<https://kinderklinik3.uk-essen.de/>



### Ansprechpartner und Anmeldung:



#### Dr. rer. medic. Miriam Götte

Sportwissenschaftlerin  
Leitung Arbeitsbereich Sport- und  
Bewegungstherapie

Fon: +49 201 723 8083  
[sporttherapie-kik3@uk-essen.de](mailto:sporttherapie-kik3@uk-essen.de)



#### Ronja Beller

Sportwissenschaftlerin, M.Sc./  
Doktorandin  
Sporttherapeutin onkologische Station

Fon: +49 201 723 8083  
[sporttherapie-kik3@uk-essen.de](mailto:sporttherapie-kik3@uk-essen.de)

<https://kinderklinik3.uk-essen.de/ueber-uns/projekte/sporttherapie/>



## Bewegung und Sport während und nach der Krebstherapie

Klinik für Kinderheilkunde III



Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern,  
eine Krebstherapie ist sehr belastend und sicherlich möchtest Du Dich manchmal einfach ausruhen, um Kraft zu tanken.

Allerdings kann zu viel Schonung den Körper zusätzlich schwächen, indem sich Muskeln abbauen und die Fitness weiter abnimmt.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Kinder und Jugendliche auch während der Therapie körperlich aktiv sein können und es ihnen psychisch und körperlich sehr gut tut. In wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, dass Patienten, die sich während der Krebstherapie bewegen und Sport treiben, eine verbesserte Lebensqualität und Fitness erreichen und weniger unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden.

Daher bieten wir verschiedene Sport- und Bewegungsmöglichkeiten während und nach der Therapie an, die ganz individuell auf Dich abgestimmt sind.

Wir würden uns freuen, wenn Du Lust hast mit uns aktiv zu sein!

Prof. Dirk Reinhardt  
Direktor Kinderheilkunde III

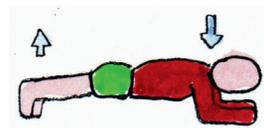
Dr. Miriam Götte  
Sportwissenschaftlerin

## Sport trotz(t) Krebs

**Wieso ist es für mich sinnvoll während und nach der Therapie an der Bewegungstherapie teilzunehmen?**

**Es ist sinnvoll, ...**

- weil Bewegung zum Kind sein dazugehört.
- weil es Dir einen Ersatz für den Ausfall von Schul- und Freizeitsport gibt.
- weil es häufig schwer ist, sich alleine zu motivieren.
- weil es Spaß macht und Dich ablenkt.
- weil Bewegung die motorische Entwicklung fördert.
- weil es Dir die Möglichkeit gibt, neue Dinge auszuprobieren.
- weil es Dir Kraft und Power gibt.
- weil Du dabei selber entscheiden kannst, was Du mit Deinem Körper tust.
- weil Sport und Bewegung wichtig für einen langfristig gesunden Lebensstil sind.



**Welche Inhalte werden in der Kinderonkologie am UK Essen für die Kinder angeboten?**

- Angeleitete Sport- und Bewegungstherapie während der stationären und ambulanten Aufenthalte
- Beratungsgespräche zu allen Fragen rund um das Thema Sport und Bewegung
- Individuell abgestimmte Bewegungsempfehlungen und Trainingspläne für zu Hause
- Wissenschaftliche Begleitung im Rahmen von Studien
- Hilfen bei der Reintegration in Sportstrukturen (Schul-, Vereins- und Freizeitsport) nach Abschluss der Therapie
- Sportangebote nach der intensiven Therapie (z.B. Windsurfen, Paddeln, Tauchen, Klettern, Skifahren)

**Ist das Angebot für mich passend?**

Es gibt keine »Mindestfitness«, die Du haben musst. Wenn es Dir an einem Tag nicht gut geht, können wir auch Entspannungsübungen oder sanfte Übungen in Deinem Zimmer machen. Keine Angst – Du bist der Chef und bestimmst, wie weit Du gehen willst!

Beispiele für wenig anstrengende Einheiten sind:

- Phantasie- und Körperreisen
- Progressive Muskelrelaxation
- Dehnung und Mobilisation
- Ball- und Luftballonspiele im und am Bett