

Sport bei Krebs: Informationen zu Yoga & Nordic Walking



Nordic Walking | Fit mit zwei Stöcken

Nordic Walking ist eine ideale Sportart um langsam die körperliche Fitness aufzubauen und Spaß an der Bewegung zu finden. Gemeinsame **90 Minuten in freier Natur** unterstützen das Wohlbefinden, geben die Möglichkeit für nette Gespräche aber auch Zeit zum Nachdenken. Nordic Walking stärkt u.a. das Immun- und Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab, reduziert die allgemeine Müdigkeit und unterstützt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat.

Wann und wo?

- **Jeden Montag von 10:00 bis 11:30 Uhr | Rund um Höchst**
- Teilnahme kostenfrei
- Stöcke können kostenfrei entliehen werden

Mit Yoga | Körper und Seele stärken

Durch die psycho-mentale Methode von Yoga soll das Körperbewusstsein gefördert werden. Während gemeinsamer **90 Minuten** praktizieren wir zahlreiche Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation, die individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen angepasst werden können. Yoga stärkt u.a. den Muskelaufbau, fördert die emotionale Ausgeglichenheit und vermittelt ein gesteigertes Wohlbefinden.

Wann und wo?

- **Jeden Freitag von 17:30 bis 19:00 Uhr | digital**
- Patient:innen kostenfrei; Angehörige 10 EUR pro Kurs
- Den Link zu den **Zoom-Videokonferenzen** erhalten Interessierte auf Mail-Anfrage beim FIZ

Warum Sport bei Krebs?

Sport trägt zum Wohlbefinden bei und kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Folgen einer Krebserkrankung zu bewältigen.

Am varisano Klinikum Frankfurt Höchst bieten wir Ihnen deshalb Yoga- und Nordic-Walking-Kurse an und laden Sie herzlich ein, selbst aktiv zu werden.

Ein Einstieg in den digitalen Yoga- bzw. den Nordic Walking-Kurs ist jederzeit möglich. Sprechen Sie uns bei Fragen gerne unverbindlich an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Sport bei Krebs Klinikum Frankfurt Höchst

Gemeinsam stark gegen den Krebs

Jedes Jahr erkranken in Deutschland fast 500.000 Menschen an Krebs. Eine Diagnose, der wir gemeinsam mit Ihnen durch ein Team kompetenter und motivierter Mitarbeiter:innen aus Pflege und Medizin begegnen wollen.

Im interdisziplinären **Onkologischen Zentrum** werden Screening, Früherkennung, Diagnostik, Therapie und Nachbehandlung der Krebserkrankungen am varisano Klinikum Frankfurt Höchst durchgeführt. Wir stehen zusammen mit unseren niedergelassenen Kolleg:innen in den ärztlichen Praxen für eine übergreifende Gesamtversorgung. Für seine exzellenten Behandlungsergebnisse für onkologische Patient:innen über die gesamte Versorgungskette hinweg wurde das Klinikum Frankfurt Höchst von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) als Onkologisches Zentrum zertifiziert.



handlungsergebnisse für onkologische Patient:innen über die gesamte Versorgungskette hinweg wurde das Klinikum Frankfurt Höchst von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) als Onkologisches Zentrum zertifiziert.

Von der Prävention, über die Diagnostik und Therapie bis hin zur Nachsorge, arbeiten unsere Expert:innen der verschiedensten Fachrichtungen in unserem Onkologischen Zentrum Hand in Hand zusammen. Unser Ziel ist eine qualitätsgesicherte, evidenz- und leitlinienbasierte onkologische Versorgung bösartiger Erkrankungen. Die gute Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern im Rhein-Main Gebiet sowie unsere qualifizierten und motivierten Mitarbeiter:innen schaffen eine hohe Zufriedenheit unserer onkologischen Patient:innen.

Wir beteiligen uns aktiv an wissenschaftlichen Programmen und Studien, die der Verbesserung der Versorgung unserer Patient:innen dienen und erhöhen damit das Wissen der Patient:innen und der Bevölkerung über die häufigsten Krebserkrankungen. Mehr Informationen unter www.varisano.de/klinikum-frankfurt-hoechst/onkologisches-zentrum

Sie möchten unser Sportprojekt unterstützen?

Spendenkonto:

Frankfurter Sparkasse
IBAN: DE19 5005 0201 0000 6010 05
BIC: HELADEF 1822



Verwendungszweck:

Onkologisches Zentrum | Sport bei Krebs



Wir danken unseren Sponsoren:

Institut für Laboratoriumsmedizin · Klinik für Radiologie, Neuroradiologie und Nuklearmedizin · Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe · Förderverein Onkologie Frankfurt am Main Höchst e.V. · Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Schwarzbach, Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie (alle varisano Klinikum Frankfurt Höchst) · Kursana Villa Königstein/Frankfurt a.M./Oberursel · Frankfurter Sparkasse 1822 · Stiftung "Leben mit Krebs"



Kontaktieren Sie uns

FamilienInformationsZentrum Krebs

Gotenstraße 6-8
65929 Frankfurt am Main

Petra Stefanski
T 069 3106-50322
fiz@varisano.de



Mehr Informationen:

varisano.de/klinikum-frankfurt-hoechst/innere-medizin-3/familieninformationszentrum-fiz