



# Krebssportgruppen: Körperliche Aktivität bei Krebs

Mehr Spass in der Gruppe

Ein Angebot der Krebsliga  
für Betroffene



# Mehr Spass in der Gruppe



**Wenn Sie sich öfters bewegen, verbessert sich Ihr Lebensgefühl und Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt. Sie fühlen sich weniger müde und Ihre Gedanken ordnen sich neu. In einer Krebsportgruppe, zusammen mit anderen, macht Bewegung zudem noch mehr Spass.**

Ob allein oder in der Gruppe – wichtig ist, dass Sie Ihre Aktivitäten individuell auf Ihre Möglichkeiten und Wünsche abstimmen.

Mit einem auf Sie zugeschnittenen Trainingsprogramm steigern Sie Ihre Ausdauer und Ihre Kraft. Sie werden zudem beweglicher und können sich auch besser entspannen.

Regelmässige körperliche Aktivität kann helfen, die Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie zu lindern, und kann somit auch zu neuer Lebensfreude führen. Die körpereigene Abwehr wird günstig beeinflusst und die anhaltende Müdigkeit, die sogenannte Fatigue, lässt nach.

## **Was will ich erreichen?**

Die einen wollen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern oder Beschwerden reduzieren. Andere möchten innere Barrieren überwinden und ihr Selbstvertrauen stärken.

Sie werden bald herausfinden, was am besten zu Ihnen passt und Ihre Motivation für (noch) mehr Bewegung weckt. Ein Blick in die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe Kasten) wird Sie von den Vorteilen überzeugen.

## **Wozu eine Krebsportgruppe?**

Die Teilnehmenden motivieren sich gegenseitig zum Mitmachen; der Umgang mit der Krankheit fällt dadurch etwas leichter. Und: Bei Spiel und Bewegung lassen sich besonders gut neue Bekanntschaften schliessen.

Auch wer bisher nur wenig oder gar keinen Sport getrieben hat, findet seinen Platz in einer Krebsportgruppe. Eine Gruppenstunde vergeht wie im Flug. Gymnastik- und Kräftigungsübungen gehören ebenso dazu wie Spiele und Entspannung. Zusätzlich wird mancherorts auch Walken mit und ohne Stöcke oder ein Bewegungstraining im Wasser angeboten.



### Wer leitet die Kurse?

Die Krebs sportgruppen werden von Turn-, Sport- und Gymnastiklehrerinnen oder von Physio-/Sporttherapeuten geleitet. Alle Fachpersonen haben ihre Qualifikation in einer Nachdiplom-Weiterbildung in Sport- und Bewegungstherapie erlangt.

### Wer kann teilnehmen?

Die Krebs sportgruppen sind offen für alle an Krebs erkrankten Menschen. Eine vorherige Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt wird empfohlen. So lässt sich am besten herausfinden, welche Art von Bewegung für Sie angemessen ist.

### Wie finde ich meine Gruppe?

In der Schweiz entstehen laufend neue Krebs sportgruppen. Das aktuelle Kursangebot finden Sie jeweils

- auf [www.krebsliga.ch/krebs sportgruppen](http://www.krebsliga.ch/krebs sportgruppen)
- auf [www.krebsliga.ch/wegweiser](http://www.krebsliga.ch/wegweiser)
- bei der Krebsliga Ihres Kantons
- beim Kurssekretariat der Krebsliga Schweiz/Abteilung Nachsorge, Tel. 031 389 91 00, E-Mail [kursangebote@krebsliga.ch](mailto:kursangebote@krebsliga.ch)

### Was bezahlt die Krankenkasse?

Einige Krankenkassen erstatten einen Teil des Kursgeldes zurück, wenn Sie eine Zusatzversicherung im Bereich «Alternativ-/Komplementärmedizin, Prävention, Gesundheitsförderung» abgeschlossen haben. Das gilt auch für viele andere Bewegungstherapien, Trainingsangebote und Fitnessinstitute. Klären Sie die Finanzierungsfrage unbedingt vor Kursbeginn ab.

### In der Broschüre ...

... «Körperliche Aktivität bei Krebs – Dem Körper wieder vertrauen» finden Sie Anregungen und Informationen dazu, wie Sie sich mit Bewegung Gutes tun können, um so zu einem positiven Lebensgefühl zurückzufinden. Sie ist kostenlos erhältlich

- bei der Krebsliga Ihres Kantons
- unter Tel. 0844 85 00 00
- bei [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

## **Krebsliga Aargau**

Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch

## **Krebsliga beider Basel**

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch

## **Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise  
contre le cancer**  
Marktgasse 55  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bernischekrebssliga.ch

## **Ligue fribourgeoise**

**contre le cancer  
Krebsliga Freiburg**  
Route St-Nicolas-de-Flüe  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch

## **Ligue genevoise**

**contre le cancer**  
11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch

## **Krebsliga Graubünden**

Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch

## **Ligue jurassienne contre le cancer**

Rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch

## **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

Faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch

## **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch

## **Krebsliga Schaffhausen**

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch

## **Krebsliga Solothurn**

Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch

## **Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch

## **Legat icinese contro il cancro**

Piazza Noretto 3  
6500 Bellinzona  
tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch

## **Ligue valaisanne contre le cancer**

**Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
Rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch

## **Ligue vaudoise contre le cancer**

Place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch

## **Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info

## **Krebsliga Zug**

Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch

## **Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch

## **Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li

## **Krebsliga Schweiz**

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 48  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## **Broschüren**

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

## **Krebsforum**

www.krebsforum.ch,  
das Internetforum der  
Krebsliga

## **Cancerline**

www.krebssliga.ch/cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und Erwachsene  
zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## **Skype**

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## **Wegweiser**

www.krebssliga.ch/wegweiser,  
ein Internetverzeichnis  
der Krebsliga zu  
psychosozialen  
Angeboten (Kurse,  
Beratungen usw.) in  
der Schweiz

## **Rauchstopplinie**

Tel. 0848 000 181  
max. 8 Rp./Min. (Festnetz)  
Mo–Fr 11–19 Uhr

## **Ihre Spende freut uns.**

## **Krebstelefon 0800 11 88 11**

Montag bis Freitag  
9–19 Uhr  
Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch