

Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.  
Falltorweg 6  
65428 Rüsselsheim am Main

### Gezielte Bewegung ist die beste Medizin,

sie stärkt das Immunsystem,  
hält leistungsfähig, macht glücklich,  
fördert eine gute Körperhaltung und bewirkt  
ein positives Selbstwert- und Körpergefühl.

#### Wissenschaftliche Leitung:

**Olav Heringer**, Internistischer Hämatologe  
MEDICUM Facharztzentrum Wiesbaden GbR  
Langenbeck-Platz 2, 65189 Wiesbaden

#### PD Dr. med. Freerk Baumann

Leiter AG Onkologische Bewegungsmedizin  
Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn  
Universitätsklinikum Köln, Innere Medizin 1  
Kerpener Straße 62, 50937 Köln  
<https://innere1.uk-koeln.de/forschung/arbeitsgruppen-labore/ag-onkologische-bewegungsmedizin/>

#### Karel Kucera

Dipl. Sportwissenschaftler, Geschäftsführer  
**Romy Kolditz**  
Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Rehazentrum MED4SPORTS  
Mainzer Str. 98-102, 65189 Wiesbaden  
<https://med4sports.de/reha/>

#### Anita Waldmann

Vorsitzende, Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.  
Falltorweg 6, 65428 Rüsselsheim am Main  
<https://www.LHRM.de>

**Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis zum 18. März 2019**

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und (saubere) Sportschuhe mit**

Wir danken für die freundliche, finanzielle Unterstützung durch  
- Celgene  
- AbbVie



## Patienten-Infotag

**Gemeinsam (etwas) bewegen!**

**„Bewegung und Sport für hämatologische Patienten“**  
(Leukämie, Lymphome, Multiples Myelom)

**Samstag, 30. März 2019**

**10:00 – 15:00 Uhr**



**Rehazentrum MED4SPORTS**

St. Josefs-Hospital  
Beethovenstr. 20  
65189 Wiesbaden

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

#### Veranstalter/Anmeldung:

Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V. (LHRM)  
Falltorweg 6,  
65428 Rüsselsheim am Main  
Telefon: 06142-32240 (08:30-12:30 Uhr)  
E-Mail: [buero@LHRM.de](mailto:buero@LHRM.de)

## Einladung zum Informationstag!

**Gemeinsam (etwas) bewegen:  
Bewegung und Sport sind gesund,  
das wissen wir alle!**

Nach einer Krebsdiagnose und erst recht während oder nach einer Krebstherapie fällt es Patienten oft schwer, sich ausreichend zu bewegen.

Patienten nehmen manchmal unbewusst oder bewusst eine Schonhaltung ein, weil sie denken, sie dürfen sich nicht mehr anstrengen.

### **Aber das Gegenteil ist der Fall:**

Aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen, dass Sport und Bewegung gerade bei Krebspatienten einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf und das Gesamtbefinden haben.

Dazu müssen sie absolut keine sportlichen Hochleistungen erbringen, bereits leichte Übungen und gezielte Bewegungen reichen aus, um einen positiven Effekt zu erzielen. So können Nebenwirkungen, wie z. B. Fatigue gelindert werden.

Mit unserer Veranstaltung wollen wir Sie darüber informieren, wieso körperliche Aktivität für Krebspatienten so wichtig ist und sie anleiten und motivieren, trotz Ihrer Erkrankung aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Wir bieten Ihnen am Vormittag Vorträge und Informationen rund um das Thema „Sport und Krebs“ an, am Nachmittag werden Sie selber aktiv! Karel Kucera, Sporttherapeut von MED4SPORTS führt mit seinem Team - unter fachgerechter Anleitung - individuell auf Sie abgestimmte Übungen durch, die Ihnen Lust auf mehr machen werden.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen,  
mit herzlichen Grüßen**

Anita Waldmann, Vorsitzende, (LHRM)  
Olav Heringer, Hämatologe, Wiesbaden  
Karel Kucera, Dipl. Sporttherapeut, Wiesbaden

## Programmablauf, 30. März 2019 Vortragsraum 7. Etage

- 10:00 Uhr** Begrüßung und Einleitung  
① Anita Waldmann, Olav Heringer
- 10:20 Uhr** Orale Therapie bei hämatologischen  
② Erkrankungen: Was kann der Arzt tun?  
– Was kann der Patient tun?  
Olav Heringer
- 10:50 Uhr** Sportliche Betätigung bei  
③ hämatologischen Erkrankungen:  
Warum Bewegung so wichtig ist!  
PD Dr. med. Freerk Baumann
- 11:50 Uhr** Bewegungs- und Sporttherapie  
④ Möglichkeiten bei MED4SPORTS  
Karel Kucera, Romy Kolditz
- 12:30 Uhr** Mittagsimbiss und Einteilung  
⑤ in Gruppen für den praktischen Teil
- 13:15 Uhr** Gruppe 1:  
⑥ praktische Übungen unter individueller  
Anleitung und Leistungscheck  
Physiotherapeuten von Med4Sports
- 13:15** Gruppe 2:  
⑦ praktische Übungen mit individueller  
Anleitung und Leistungscheck  
Physiotherapeuten von Med4Sports
- 13:15** Gruppe 3: Fragestunde zu  
⑧ “Multiplen Myelom & Lymphomen”  
Olav Heringer
- 14:45 Uhr** Schlusswort und Feedback  
⑨ Olav Heringer  
Romy Kolditz  
Karel Kucera  
Anita Waldmann
- 15:00 Uhr** Ende der Veranstaltung

## ANMELDUNG

Aus versicherungstechnischen und organisatorischen Gründen, bitten wir **um eine verbindliche Anmeldung bis spätestens 18. März 2019**

Für die Gruppen **1 & 2** ist eine Teilnehmerbegrenzung vorgesehen! Deshalb bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden.

Ich nehme an folgenden Programm-Punkten teil. Bitte ankreuzen:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnr.

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon – mit Vorwahl

\_\_\_\_\_  
E-Mail

**Teilnehmen möchte ich als Begleitperson an:**

① ② ③ ④ ⑤ ⑧ ⑨

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Nachname