

## 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.

Aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen allerdings, dass Sport und Bewegung gerade bei Krebspatienten einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf und das Gesamtwohlbefinden 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 auch viele Nebenwirkungen wie z.B. Fatigue gelindert werden, insbesondere wenn man dies mit einer gesunden Ernährung kombiniert.

Darüber hinaus stellt sich häufig die Frage, muss ich bei der Ernährung auf etwas achten, bzw. muss ich eine „Krebsdiät“ machen?

Mit unserer Veranstaltung wollen wir Sie darüber informieren, wieso körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung für Krebspatienten so wichtig ist und Sie 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“ sowie „gesunde Ernährung bei Krebserkrankungen“ an.

*Am Nachmittag werden Sie selber aktiv!*

Sie führen unter fachgerechter Anleitung von Physiotherapeuten der Klinik Sonnenblick individuell auf Sie abgestimmte Übungen durch, die Ihnen Lust auf mehr machen werden.

Hierfür steht Ihnen die neue Außenanlage und bei schlechtem Wetter, die neuen Trainingsanlagen innerhalb der Klinik Sonnenblick zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen,  
mit herzlichen Grüßen

*Dr. Metzelder, UKGM Marburg*

*PD Dr. Jaques, UKGM Marburg*

*PD Dr. Seifart, Chefarzt Klinik Sonnenblick, Marburg*

## Programmablauf am 31.08.2019

- 10:00 Uhr**      **Begrüßung**  
PD Dr. Seifart  
Klinik Sonnenblick, Marburg
- 10:15 Uhr**      **Sport und Krebs –  
Was geht, was geht nicht?**  
PD Dr. Seifart  
Klinik Sonnenblick, Marburg
- 11:00 Uhr**      **Was gibt es Neues in der  
Hämatologie?**  
Dr. Metzelder  
UKGM Marburg
- 11:30 Uhr**      **Sport und Ernährung -  
Was ist wirklich wichtig!**  
PD Dr. Jaques  
UKGM Marburg
- 12:00 Uhr**      **Mittagessen**
- 13:00 Uhr**      **Gruppe 1: Nordic walking**  
*Praktische Übungen unter individueller  
Anleitung und Leistungscheck*  
Physiotherapeuten der Klinik Sonnenblick
- 13:00 Uhr**      **Gruppe 2: Therapeutisches Klettern**  
*Praktische Übungen unter individueller  
Anleitung und Leistungscheck*  
Physiotherapeuten der Klinik Sonnenblick
- 13:00 Uhr**      **Gruppe 3: Flexi-Bar**  
*Praktische Übungen unter individueller  
Anleitung und Leistungscheck*  
Physiotherapeuten der Klinik Sonnenblick
- 14:30 Uhr**      **Zusammenfassung und Feedback**  
PD Dr. Seifart  
Klinik Sonnenblick, Marburg
- 15:00 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**

Aus versicherungstechnischen und organisatorischen Gründen bitten wir um eine **verbindliche Anmeldung bis 25.08.2019** per Mail unter [linik-sonnenblick@drv-hessen.de](mailto:linik-sonnenblick@drv-hessen.de) oder **telefonisch** unter **06421 295-501**.

**Bitte haben Sie Verständnis, dass wir maximal nur eine (1) Begleitperson zulassen können.**

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnr.

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

\_\_\_\_\_  
Telefon – mit Vorwahl

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

## Begleitperson

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

## BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als Mitglied in der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.

Name, Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Institution (Firma) \_\_\_\_\_

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

- Privatperson:  
Jahresbeitrag mindestens 50 Euro. (Wir sind dankbar für mehr: Jahresbeitrag \_\_\_\_\_ Euro)
- Firma, Organisation:  
Jahresbeitrag mindestens 500 Euro. (Wir sind dankbar für mehr: Jahresbeitrag \_\_\_\_\_ Euro)

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

- Ich zahle den Jahresbeitrag per Überweisung
- Bitte buchen Sie den Jahresbeitrag von meinem Konto ab

### Erteilung SEPA-Lastschriftmandat:

Name des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Ort (nur bei Abweichungen zu oben) \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge bei Fälligkeit von meinem/unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_ Bank: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich habe folgende Kündigungs-/Rücktrittsmöglichkeit:  
Die Mitgliedschaft kann durch schriftliche Austrittserklärung an den Vorstand zum Ende des laufenden Kalenderjahres gekündigt werden.

**Hessische Krebsgesellschaft e.V.**  
Schwarzbürgstraße 10  
60318 Frankfurt  
Tel.: 069 / 21 99 08 87  
Fax: 069 / 21 99 66 33

**Konto:**  
Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG, Kassel  
IBAN: DE55 3006 0601 0002 8549 45  
BIC: DAAEDEDXXX  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE8822200000477274

## So kommen Sie zu uns:

### Anreise mit dem PKW:

Auf der B3 nehmen Sie die Abfahrt Marburg-Süd, weiter Richtung Uni-Lahnberge, Abfahrt Klinik Sonnenblick.

### Anreise mit der Bahn:

Ihr Reiseziel ist der Hauptbahnhof Marburg. Von dort weiter mit dem Stadtbis bis Haltestelle Sonnenblick.



**Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis 21.08.2019. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und (saubere) Sportschuhe mit.**

Wir danken der Firma Celgene GmbH für die freundliche Unterstützung

## Patienten-Infotag Gemeinsam (etwas) bewegen!

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

**Samstag, 31.08.2019  
von 10:00 Uhr – 15:00 Uhr**

Klinik Sonnenblick  
Amöneburger Straße 1-6  
35043 Marburg

**Die Teilnahme ist kostenfrei!  
Anmeldung erbeten bis 25.08.2019**