Vital-Fitness

In diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch ein funktionelles Fitnesstraining in der Gruppe trainiert. Es werden unter anderem kleine Geräte wie Bälle, Stangen und Gewichte eingesetzt. Das Training wird individuell auf Ihre gesundheitliche Verfassung abgestimmt. Alle Trainingseinheiten finden in unserem Bewegungsraum statt. Zur Teilnahme benötigen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe und ausreichend zu trinken.

Uhrzeit
donnerstags, 16 – 17 Uhr
Ort
Bewegungsraum der Schmerztagesklinik Haus C1
Kursleitung
Gabriel Blüder, Sportwissenschaftler (M.A.)
Anmeldung
gabrielelias.blueder@uksh.de, 0451 500-42 985

Ihr Engagement hilft!

Die kostenfreie Teilnahme an Vital-Bewegung ist dank des Spenden-Engagements von Privatpersonen und Unternehmen möglich. Damit Vital-Bewegung dauerhaft angeboten werden kann, ist auch Ihr Engagement herzlich willkommen!

Spendenkonto
IBAN: DE75 2105 0170 1400 1352 22
Empfänger: UKSH WsG e.V.
Bitte Angabe im Verwendungszweck:
FW14026, VITAL-BEWEGUNG HL

Gutes tun!
Freunde- und Förderverein des UKSH

STADTWERKE LÜBECK

PALM-SPORTS

TRI-SPORT LÜBECK e.V.

DKG KREBSGESELLSCHAFT | Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

Wissen schafft Gesundheit

UKSH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein

Campus Lübeck

UCCSH | Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein

Onkologisches Zentrum

Vital-Bewegung

für Krebspatientinnen und -patienten

Titelbild: Adobestock.com ©Alexander Raths; Stabsstelle Integrierte Kommunikation, G. Weinberger, Stand Jan. 2025

Liebe Patientin, lieber Patient,

bereits ein leichtes Bewegungsprogramm kann den Verlauf einer Krebserkrankung und die Verträglichkeit der Behandlung positiv beeinflussen. Die UKSH-Initiative „Vital-Bewegung für Krebspatientinnen und -patienten" bietet Ihnen ein kostenfreies Trainingsprogramm an.

Sie können sportliche Aktivitäten von unterschiedlicher Intensität wählen: Vital-Yoga, Vital-Walking oder Vital-Fitness. Ein qualifizierter Coach leitet Sie während der Ausübung an. Neben den positiven körperlichen Aspekten wirkt auch der soziale Austausch in der Gruppe förderlich auf die Teilnehmenden.

Finanziert wird das Programm durch Benefizveranstaltungen, die unter das „gegen Krebs"-Motto gestellt wurden: Vier „Triathlon gegen Krebs" in Schleswig-Holstein, u.a. beim 7Türme-Triathlon in Lübeck, und dem „Lauf gegen Krebs" beim Stadtwerke Lübeck Marathon. Zudem danken wir auch dem Tri-Sport Lübeck e.V. und Palm Sports.

Werden Sie aktiv!

Nehmen Sie als Tumorpatientinnen und -patienten oder nach Ihrer Genesung an unserem Vital-Bewegungsprogramm teil oder starten Sie, Angehörige oder Freunde bei den Benefizveranstaltungen.

Spaß ist garantiert! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Freundliche Grüße,

PD Dr. Inga Buchmann
Sektionsleitung Nuklearmedizin

Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff
Vorstand UCCSH

Dr. Kim Luley
Oberärztin, Klinik für Hämatologie und Onkologie

Vital-Walking

Das UKSH, Campus Lübeck, lädt onkologische Patientinnen und Patienten während und nach der Behandlung zu einem kostenfreien Vital-Walking-Kurs ein. Ein professioneller Coach passt das Training individuell an die gesundheitliche Verfassung an. Ziel ist es, Freude an Bewegung im Freien zu vermitteln, körperliche Fitness und Lebensqualität zu steigern sowie Stress und Müdigkeit zu reduzieren. Die Teilnehmenden profitieren zudem vom Austausch in der Gruppe.

Uhrzeit
donnerstags, 15 – 16 Uhr

Ort
Treffen vor dem Haupteingang Haus C1, Walking auf dem UKSH Campus und dem angrenzenden Gelände. Bei schlechtem Wetter mit Regenkleidung.

Kursleitung
Martina Traut, Physiotherapeutin (B.A., Fachleitung)

Anmeldung
martina.traut@uksh.de, 0451 500 – 17 432

Vital-Yoga

Der Kurs Vital-Yoga bietet UKSH-Krebspatientinnen und -patienten mit und nach einer Krebserkrankung individuell angepasste Übungen unter Anleitung einer professionellen Yogalehrerin. Das Programm kombiniert sanfte und kräftigende Körper-, Entspannungs- und Meditationsübungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Yoga fördert innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Harmonie und Klarheit, unterstützt die Verarbeitung belastender Erfahrungen und hilft bei der Neuorientierung. Als ganzheitliches Konzept kann Yoga den Krankheitsverlauf und die Verträglichkeit der Behandlung positiv beeinflussen.

Neben der körperlichen und geistigen Stärkung bietet der Kurs die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Kraft zu schöpfen. Alle Übungen werden individuell auf die gesundheitliche Verfassung abgestimmt.

Uhrzeit
mittwochs, 16 – 17 Uhr

Ort
Bewegungsraum der Schmerztagesklinik, Haus C1

Kursleitung
Marie Jaboreck, Medizinstudentin, ausgebildete Yogalehrerin

Anmeldung
vitalyoga.nuklearmedizin.luebeck@uksh.de