

## Rahmenbedingungen

### Kosten

Für die Teilnahme benötigen Sie eine ärztliche Verordnung. Die Verordnung beinhaltet neben der Diagnose die Dauer der Teilnahme. In der Regel werden 50 Übungseinheiten à 45 Minuten (Formular 56) mit je 5 € pro Einheit von Ihrer Kasse übernommen. Die Ausweitung unseres Angebots auf 60 Minuten ist für Sie kostenfrei.

Die Verordnung Ihres behandelnden Arztes (Formular 56) reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein. Nach Genehmigung ist die Kostenübernahme für Sie gesichert.

Mit einer Verordnung durch den Arzt einer Reha-Einrichtung (G 850) können Sie sich direkt zum Sport anmelden.

Nach Ablauf der Verordnung können Sie trotzdem weiter in der Gruppe unter fachlicher Anleitung aktiv bleiben. Ohne Verordnung beträgt Ihr Beitrag 80,- € pro Halbjahr.

### Versicherungsschutz

Sie sind über unsere Mitgliedschaft beim Behinderten- und Versehrten Sportverband e.V. versichert.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. empfiehlt sich vorab ärztlich untersuchen zu lassen; die Teilnahme ohne ärztliche Verordnung erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Schadensfall übernimmt die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. keine Haftung.

## Krebsberatungsstelle

In der Psychosozialen Krebsberatungsstelle München beraten wir Menschen mit Krebs, ihre Angehörigen und Freunde, Interessierte und Institutionen.

Wir sind für Sie da, wenn Sie Fragen zum Thema Krebs oder zu sozialrechtlichen Regelungen haben. Wir unterstützen Sie bei der Bewältigung der Erkrankung und vermitteln den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und begleitenden Hilfsangeboten.

### Alle Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Unterstützend zur Krankheitsverarbeitung bieten wir Ihnen verschiedene professionell geleitete Gruppen und Kurse an.

Die aktuellen Angebote finden Sie im Flyer „Kurse, Gruppen & Veranstaltungen“ oder unter [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de).

### Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburgerstr. 21a  
80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -21 / -22 / -23

Fax 089 - 54 88 40 -40

[brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

## Sport trotz(t) Krebs

Krebssportgruppen München –  
Ihre Bewegung in guten Händen

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT



## Rehabilitationssport

Unser Rehabilitationssportangebot richtet sich an Frauen und Männer, die nach einer Krebsdiagnose etwas für ihre Fitness und ihr körperliches Wohlbefinden tun wollen.

In der Krebsportgruppe können Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen mit speziellen Übungen Ihre Kräfte aktivieren, Ihr Immunsystem anregen und damit Ihren Genesungsprozess aktiv fördern. Das Training hilft Ihnen Vertrauen in Ihre Fähigkeiten aufzubauen und Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Mit der regelmäßigen Bewegung können Sie Erschöpfungszustände und Fatigue vermindern.

### Allgemeine Inhalte des Trainings

- Erhalt und Ausbau der bestehenden Leistungsfähigkeit
- gezielte Verbesserung von Bewegungs- und Funktionseinschränkungen
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere Gleichgewichts- und Motorikschulung
- Anleitung zur eigenständigen Durchführung von Entspannungs- und Atemübungen
- Soziale Kontakte und Austausch untereinander

## Gruppen

### Leitung

Dietmar Gugel  
Diplom-Sportwissenschaftler,  
Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation

### Gruppe 1

**donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr**

### Gruppe 2

**donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr**

### Gruppe 3

**donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr**

### Ort

Sporthalle der städt. Hermann-Frieb-Realschule  
Hohenzollernstraße 140  
80796 München

Eingang: Farinellistraße (Rückgebäude, erste Türe im ersten Stock)

### Öffentliche Verkehrsmittel

U2 Haltestelle Hohenzollernplatz  
Tram 12 Haltestelle Hohenzollernplatz  
Tram 27 Haltestelle Hohenzollernplatz  
Bus 53 Haltestelle Hohenzollernplatz

In allen Gruppen wird das Training auf Ihre gesundheitliche Situation und Ihr Leistungsvermögen abgestimmt, Einschränkungen werden berücksichtigt. Der Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich. In Ferienzeiten und an Feiertagen finden die Sportgruppen nicht statt.

## Gruppen

### Leitung

Friederike von Voigts-Rhettz  
Diplom Sportwissenschaftlerin  
Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation

### Gruppe 1

**dienstags 18.00 - 19.00 Uhr**

### Gruppe 2

**dienstags 19.00 - 20.00 Uhr**

### Ort

Sporthalle des Städtischen St.-Anna-Gymnasiums  
St.-Anna-Straße 20  
80538 München

### Öffentliche Verkehrsmittel

Bus 53 Haltestelle Haus der Kunst  
U4/U5 Haltestelle Lehel  
Tram 17 Haltestelle Thierschplatz  
Tram 19 Haltestelle Maxmonument

### Nähere Informationen und Anmeldung zu den Sportgruppen:

#### Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburgerstr. 21a  
80335 München  
Tel. 089 - 54 88 40 -21 / -22 / -23  
Fax 089 - 54 88 40 -40  
brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de