Lageplan

Universitätsmedizin Mainz

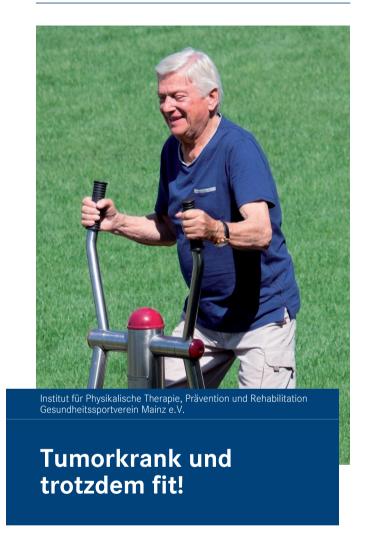


Gebäude 505, Untergeschoss, Bewegungshalle

Universitätsmedizin

der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Langenbeckstr. 1, 55131 Mainz

Auf unserer Homepage www.unimedizin-mainz.de finden Sie Anfahrtsskizzen sowie mögliche Busverbindungen.



Unser Wissen für Ihre Gesundheit



uct | Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen MAINZ

Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation Gesundheitssportverein Mainz e.V.

Tumorkrank und trotzdem fit!

Liebe Patientinnen und Patienten,

regelmäßige körperliche Aktivität während der Erkrankung hat sich zu einem wichtigen Pfeiler in der Behandlung zahlreicher Tumorerkrankungen entwickelt. Die Lebensqualität der Betroffenen, die Wiedererkrankungsrate und die Lebenserwartung können mit körperlicher Aktivität überaus positiv beeinflusst werden. Leider nutzen diese große Chance bisher nur wenige Patienten.

Stattdessen ist der Alltag der Patienten häufig gekennzeichnet von Bewegungsmangel und Inaktivität. Aus einem Gefühl der Überforderung heraus, aus mangelndem Vertrauen zur eigenen Leistungsfähigkeit, aus fehlendem Antrieb und Unsicherheit, schöpfen zahlreiche Patienten ihre Möglichkeiten bei weitem nicht aus. So bleibt die Perspektive, den Krankheitsverlauf aus eigener Kraft positiv beeinflussen zu können, ungenutzt.

Um Betroffenen die Chance regelmäßiger körperlicher Aktivität zu erschließen, bietet die Universitätsmedizin in Kooperation mit dem Gesundheitssportverein Mainz e.V. die ambulante Rehabilitationsgruppe:
TUMORKRANK UND TROTZDEM EIT!

Dort bringen wir Sie in Bewegung. Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Ulrich Betz, Bernd Gilles und Boris Saathoff

Ziele der Gruppentherapie

- Verlorenes Selbstvertrauen in den eigenen K\u00f6rper wiederfinden
- Zugang zur realen Belastbarkeit gewinnen
- Körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit steigern
- Passivität und sozialen Rückzug verhindern und damit
- die Lebensqualität steigern und
- den Krankheitsverlauf aktiv günstig beeinflussen.

Voraussetzungen

- Ein von der Krankenkasse genehmigter Antrag auf Rehabilitationssport (Formular 56). Der Antrag kann von jedem betreuenden Arzt ausgefüllt werden. Bei Genehmigung ist die Teilnahme kostenlos.
- Alternativ gibt es die Möglichkeit für 25 Euro Monatsbeitrag Mitglied im Gesundheitssportverein Mainz e.V. zu werden.

Termine

- donnerstags, 10 Uhr Intensiv-Gruppe
- donnerstags, 11 Uhr Come-Back-Gruppe
- Dauer jeweils 45 Minuten.
- Die Gruppen laufen durch das ganze Jahr.
- Der Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.
- Weitere Trainingsangebote und Trainingszeiten am Standort Dr. Martin Luther-King-Weg 22, Mainz

Veranstaltungsort

- Universitätsmedizin Mainz
- Gebäude 505, Untergeschoss
- Bewegungshalle, s. Rückseite

Organisation und Kontakt

Gesundheitssportverein Mainz e.V. Telefon 06131 - 2170848 info@gesundheitssportverein-mainz.de