

## Lieber Interessent

Bewegungs- und Sporttherapie hat sich ähnlich wie bei anderen Krankheitsbildern in der Rehabilitation von Krebserkrankungen etabliert.

In einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien zeigte sich, dass körperliche Aktivität auf vielfältige Weise zur Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens nach Krebserkrankung beiträgt.

## Was Sie mit uns erreichen können

- Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Immunsystems durch individuell abgestimmte Intensität des Trainings.
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens durch regelmäßige Bewegung.
- Belastungen und Herausforderungen des Alltags leichter und ökonomischer bewältigen.
- Förderung einer positiven Grundstimmung durch körperliche Aktivität. So lernen Sie Tiefpunkte im Alltag leichter zu überwinden.

Damit unterstützt Bewegung und Sport Ihren Genesungsprozess und macht Sie in den kommenden Jahren fit für alltägliche Belastungen und neue Herausforderungen.

Unser Bewegungsangebot bieten wir Ihnen in Kooperation mit dem Prostatazentrum am Universitätsklinikum Münster und dem Institut für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster an. Durch diese enge Zusammenarbeit können Sie sich nicht nur sporttherapeutisch sondern auch medizinisch in guten und sicheren Händen fühlen.

## Ihr Sportprogramm für mehr Lebensqualität

Wir möchten Ihnen ein vielseitiges Bewegungs- und Sportangebot anbieten, das Ihre individuellen Interessen und Bedürfnisse berücksichtigt. Ziel ist es, Sie langfristig "in Bewegung" zu setzen - in der Gruppe oder aber mit Hilfe eines individuell für Sie zugeschnittenen Bewegungsprogramms und persönlicher Betreuung.

Innerhalb der verschiedenen Angebote werden Sie jeweils durch sporttherapeutische Fachkräfte mit spezieller Ausbildung im Bereich Krebs und Sport sowie den verschiedenen Sportarten betreut und beraten.

## Rehabilitationssportgruppe

1 x wöchentlich bieten wir Ihnen ein einstündiges Gruppentraining mit folgenden Inhalten an:

- gezieltes Muskelaufbautraining zur Stärkung des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Koordinationstraining zur ökonomischen Bewegungsgestaltung in Alltag und Freizeit
- Bewegungsspiele und Entspannungstraining.
- intensitätsgesteuertes Ausdauertraining

Die Auswahl der Übungen und die Inhalte orientieren sich an den individuellen Voraussetzungen und Wünschen der Teilnehmer. Zeitweise werden Ihnen einzelne Outdoor-Ausdauereinheiten wie Walking oder Nordic Walking angeboten.

## Zusatzangebot

### Ausdauertraining

#### Einführungskurs

#### Walking / Nordic Walking

Hier erlernen Sie innerhalb von 4 Einheiten die Technik des Walking und Nordic Walking sowie Möglichkeiten der Belastungssteuerung.

Beginn: Die Reha-Sportgruppen / Kurse können bei genug Teilnehmern (10) sofort starten.  
Bitte erfragen Sie den konkreten Termin in der Geschäftsstelle des VGS (0251-293440) nach.

Ort/Zeit: Sind offen und werden bei ausreichender Teilnehmerzahl nach Absprache bekannt gegeben.

Leitung: Carsten Müller,  
Dipl. Sportlehrer/Sporttherapeut

## Individuelles Gesundheits- und Fitnessstraining

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster beraten wir Sie in der Auswahl der für Sie richtigen Sportart und insbesondere der richtigen Belastung für Ihre individuelle körperliche Aktivität.

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!**

## Das Konzept des VGS e.V. Münster

In einer Zeit gekennzeichnet von zunehmender Bewegungsarmut gewinnt eine gezielte Gesundheitsförderung durch körperliche Aktivität und Sport immer mehr an Bedeutung.

Das Konzept des VGS steht hier für einen positiven Ansatz zur Gesundheitsförderung. Das bedeutet nicht nur Risikofaktoren meiden, sondern individuelle Möglichkeiten, Schutzfaktoren und körperliche Ressourcen durch Bewegung gezielt zu fördern und somit den Gesundheitsprozess positiv zu beeinflussen.

Im Mittelpunkt unserer gesundheitsportlichen und sporttherapeutischen Angebote stehen:

- die Entwicklung der individuellen Bewegungsmöglichkeiten und des Bewegungskönnens, um die persönliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu steigern
- die Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- die Bewältigung von Beschwerden und Missempfindungen als Voraussetzung einer aktiven und positiven Lebensgestaltung.

**Wir entwickeln mit Ihnen Ihr ganz persönliches Konzept für mehr Gesundheit und Lebensfreude**

Sie werden von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern in kleinen Trainingsgruppen individuell betreut.

Im gemeinsamen Training mit anderen Teilnehmern wird jede Stunde zu einem positiven Erlebnis für Sie.

**Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohlfühlen!**

## Teilnahmevoraussetzungen / Kostenerstattung

Eine Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres Arztes oder eine Verordnung für Rehabilitationssport sind Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Bewegungsangeboten.

Nach den vereinbarten Regelungen der Krankenkasse kann Ihnen eine Verordnung über einen begrenzten Zeitraum für Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge als Gruppentherapie durch Ihren Hausarzt oder Urologen ausgestellt werden. Gerne sind wir Ihnen bei allen Formalitäten behilflich. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

**Gern beraten wir Sie auch unverbindlich über alle weiteren Angebote des VGS.**

**Sprechen Sie mit uns!**

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle  
Montag bis Mittwoch 10.00 - 13.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr



Kooperationsangebot des VGS Münster e.V. mit dem Prostatazentrum und dem Institut für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster

## Aktiv leben, Kraft gewinnen

Körperlich aktiv nach  
Prostatakrebs

Mit freundlicher Unterstützung des  
Gesundheitsamts Münster

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie  
Münster e.V. Gasselsteige 13 · 48159 Münster  
Telefon 29 34 40 · Telefax 29 34 46  
VGS@Muenster@t-online.de · www.vgsmuenster.de

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie  
Münster e.V. Gasselsteige 13 · 48159 Münster