

## Kooperationspartner – Selbsthilfegruppen

### Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Landesverband Hessen  
Gruppe Rüsselsheim

Tini Nold, Leiterin

E-Mail: [tini@baugeschaeft-nold.de](mailto:tini@baugeschaeft-nold.de)

Telefon: 06152 7241

Antoinette Hoffmann, Stellvertretende Leiterin

E-Mail: [casahoff@hotmail.de](mailto:casahoff@hotmail.de)

Telefon: 06142 175699

### ILCO Rüsselsheim

Karin Bernhardt, Leiterin

Walter-Flex-Straße 25

65428 Rüsselsheim a. M.

Telefon: 06142 59492

### Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.

Büro-Besetzung (Mo. – Fr. 08.30 – 16.00 Uhr)

Angelika Stippler/Monika Pauli

Telefon: 06142 32240

E-Mail: [buero@LHRM.de](mailto:buero@LHRM.de)

[www.LHRM.de](http://www.LHRM.de)

### Prostataselbsthilfe

Gerhard Hackbarth, Leiter

Telefon: 0174 1741842

### Rosa Kriegerinnen

– Junge Frauen mit Brustkrebs

Sonja Heller, Ansprechpartnerin

Telefon: 06150 9170441

E-Mail: [rosakriegerinnen@web.de](mailto:rosakriegerinnen@web.de)

[www.rosa-kriegerinnen.jimdo.com](http://www.rosa-kriegerinnen.jimdo.com)

## Übungsleiterinnen



### Patricia Gilbert

- *Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit*
- *Beckenbodentrainerin*
- *Trainierin Sturzprophylaxe und Nordic Walking*



### Petra Breser

- *Fachübungsleiterin für Prävention Rücken*
- *Step- und Yogatrainerin*
- *Trainerin für Rund-um-Workout*



### Veronika Wezsäcker

- *Entspannungspädagogin*
- *Krankenschwester mit Fachweiterbildung Palliative Care*

---

## Informationen

Patricia Gilbert, Telefon: 0176 95550376

E-Mail: [pat.gilbert@gmx.de](mailto:pat.gilbert@gmx.de)

Petra Breser, Telefon: 06142 88-1085

Veronika Wezsäcker, Telefon: 0157 87780086

Dr. Uwe Schwindel, Oberarzt der I. Medizinischen  
Klinik – Schwerpunkt Onkologie

E-Mail: [schwindel@GP-Ruesselsheim.de](mailto:schwindel@GP-Ruesselsheim.de)

## GPR Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim gGmbH, GPR Klinikum

August-Bebel-Straße 59

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 88-0

[www.GP-Ruesselsheim.de](http://www.GP-Ruesselsheim.de)

## Kooperationsprojekt von

- **niedergelassenen Ärzten**
- **Selbsthilfegruppen**
- **GPR Klinikum Rüsselsheim**
- **GPR Therapiezentrum *PhysioFit***



Aktivität, Bewegung und Entspannung  
für Patientinnen und Patienten  
mit Krebserkrankungen



**GPR** Gesundheits- und Pflegezentrum  
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH  
Klinikum

## Sport mit Krebs

Bewegung und Sport bei Krebs hielt man lange Zeit für risikoreich. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass Sport bei Krebs die körperlichen Nebenwirkungen der Krebstherapie reduziert. Zu viel Ruhe führt dagegen zu Folgeerkrankungen – zum Beispiel schwächt sie den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System. Durch eine bessere körperliche Fitness lassen sich berufliche und häusliche Arbeiten leichter bewältigen. Das Vertrauen in den eigenen Körper steigt. Die gewonnene Fitness stärkt Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Die Sportgruppe bietet Patientinnen und Patienten jeden Alters, mit und ohne sportliche Vorerfahrungen die Möglichkeit, im Rahmen dieser Gruppe die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken. Die Gruppe trainiert jeweils einmal wöchentlich. Sie wird von einer speziell ausgebildeten Trainerin geleitet.

**Eine Unbedenklichkeitserklärung des behandelnden Arztes ist zu Beginn des Kurses vorzulegen** (ausgefüllter Sportpass). Das GPR Klinikum Rüsselsheim mit dem GPR Therapiezentrum *PhysioFit* ist für die Durchführung verantwortlich.

## Mit Aktivität und Bewegung können erkrankte Menschen ...

- aktiv zu ihrer Genesung beitragen
- beeinträchtigte Muskeln trainieren
- die Beweglichkeit verbessern
- den Körper positiv wahrnehmen
- Kontakte knüpfen und die Gemeinschaft der Gruppe erleben
- die Balance von Körper, Geist und Seele erleben
- dem Müdigkeitssyndrom „Fatigue“ entgegenwirken

## Entspannungsgruppe

Viele Krebspatienten kennen Gefühle wie Angst, innere Unruhe, Abgeschlagenheit, Nervosität, körperliche Verkrampfungen, Schlafstörungen und vieles mehr während oder nach einer Krebstherapie sehr gut. Regelmäßig angewandte Entspannungsverfahren können hierbei eine gute Unterstützung bieten besser mit solchen Gefühlen umzugehen. Entspannungsverfahren stärken die eigenen Energien und Ressourcen. Im Rahmen der Stunden kommen verschiedene Entspannungstechniken zum Einsatz, sodass die unterschiedlichen Vorlieben angesprochen werden. Vor Beginn der Übungseinheiten ist es erforderlich einen Fragebogen auszufüllen, um evtl. gesundheitliche Ausschlusskriterien zu erkennen.

### Kursangebot **Sport mit Krebs**

montags, 18.30 – 19.30 Uhr  
GPR Klinikum Rüsselsheim  
August-Bebel-Straße 59, 65428 Rüsselsheim a. M.  
Kursort: **Bewegungsforum** (ehemalige Kapelle)  
Kosten: 44,99 € für 15 Kursstunden

### Kursangebot **Entspannungsgruppe**

donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr  
GPR Klinikum Rüsselsheim  
August-Bebel-Straße 59, 65428 Rüsselsheim a. M.  
Kursort: **Bewegungsforum** (ehemalige Kapelle)  
Kosten: 44,99 € für 15 Kursstunden

**Alle Patientinnen und Patienten, unabhängig davon, wo sie behandelt werden, sind herzlich eingeladen diese Angebote wahrzunehmen.**

### Kursanmeldung

GPR Therapiezentrum *PhysioFit*  
August-Bebel-Straße 59, 65428 Rüsselsheim a. M.  
**Telefon: 06142 88-1419**



## Kooperationspartner–Arztpraxen

Praxis Dr. Doetsch  
Frauenarzt  
Am Flurgraben 22  
65474 Bischofsheim  
Telefon: 06144 8036

Praxis Dr. Mark  
Frauenärztin  
Brandenburger Weg 11  
65451 Kelsterbach  
Telefon: 06107 3909

Praxis  
Dres. Gerhold & Rech  
Frauenärzte  
Löwenplatz 9  
65428 Rüsselsheim a. M.  
Telefon: 06142 65041

Praxis  
Dres. v. Mallinckrodt & Born  
Lungenfachärzte  
August-Bebel-Straße 59a  
65428 Rüsselsheim a. M.  
Telefon: 06142 62122

Praxis  
Dr. Kaupper-Kelterborn  
Frauenärztin  
Burggrafenlacher Weg 16  
65428 Rüsselsheim a. M.  
Telefon: 06142 965956

Strahlentherapie Rhein-Main  
Dres. Lochhas & Metzmann  
August-Bebel-Straße 59  
65428 Rüsselsheim a. M.  
Telefon: 06142 794480