

CEB

Lauftraining für Anfänger

Zum Start in die Sommersaison gibt es ein Angebot zum sanften Einstieg in das Laufen. Unter dem Motto „Fit durch Laufen...Fit durchlaufen“ sind Laufinteressierte und Wiedereinsteiger eingeladen, im Sinne der eigenen Gesundheitsprävention aktiv zu werden. Unter fachkundiger Leitung von Sportlehrer Bernd Conrad wird ein mehrwöchiger Einstiegskurs angeboten. Trainingsziel ist es, am Fronleichnam (30. Mai) beim Freundschaftslauf in Rehlingen am Fünf-Kilometer-Lauf teilzunehmen. Der Einstiegskurs startet am Samstag, 13. April, um 17 Uhr und ist kostenlos.

Studienfahrt nach Luxemburg

Die Studienfahrt ins Nachbarland Luxemburg führt am 10. Mai zunächst nach Dahlheim an der Römerstraße Trier-Metz, von dort aus in die Pfarrkirchen von Koerich und Septfontaines-Simmern und endet mit den Besichtigungen von Schloss Ansemburg und der Burg Hollenfels. Die Reiseleitung hat Mechthild Krug. Der Preis beträgt 61 Euro.

Lauftreff wieder am Samstag

Nach der Umstellung der Uhr auf die Sommerzeit findet der wöchentliche Lauftreff ab dem morgigen Samstag, 6. April, um 17 Uhr statt. Treffpunkt ist der Parkplatz im Innenhof der CEB-Akademie in Hilbringen. Neue Lauf Freunde sind eingeladen. Der Treffpunkt ist...



Die Diplom-Sportlehrer Christian Meyer, Marco Bauer und Maik Bösen (v.l.) betreuen den Kurs.

Aktiv leben nach einer Krebserkrankung

Fitness-Forum Mettlach bietet erstmals spezielles Training an

Aktiv leben nach Krebs: Geht das überhaupt? Schadet mir das nicht? Bin ich dazu noch fähig? Was tut mir gut? Nach einer Krebserkrankung stellen sich die unterschiedlichsten Fragen. Für viele Betroffene ist es schwierig, wieder in ein aktives Leben zu starten. Oder aktiv zu werden, wenn sie es vor der Erkrankung nicht waren. Genau dort greift ein neues Kursprogramm an, das ab dem Frühjahr in verschiedenen Trainingseinrichtungen und Fitness-Studios angeboten wird.

Von SZ-Mitarbeiterin
Sylvie Rauch

Mettlach. Dass eine aktive Lebensweise nach einer Krebserkrankung durchaus eine Steigerung der Lebensqualität bewirken kann, zeigen nicht nur wissenschaftliche Studien. Auch die ersten Ergebnisse und Erfahrungen aus einem neuen Kurskonzept mit dem Titel „Aktiv leben nach Krebs“ deuten klar in diese Richtung. Entwickelt haben es drei Kooperati-

ven Auswirkungen des Programms. Doch wie sieht es in der Praxis aus, und wer kann daran teilnehmen? Zunächst können alle Menschen den Kurs besuchen, die ihre Krebstherapie abgeschlossen haben und aus medizinischer Sicht bedenkenlos mit den Maßnahmen starten können. Dies ist in Absprache mit den behandelnden Ärzten im Vorfeld abzuklären. Der Kurs läuft insgesamt über acht Wochen und besteht aus zwei betreuten Einheiten pro Woche. Die Einheiten sind in

ner verfügen. Nach ersten Pilotdurchgängen laufen ab dem Frühjahr in ausgesuchten Studios die ersten offiziellen Kurse, um weitere Erfahrungen mit dem neuen Programm zu erhalten. Als einziges Studio im Landkreis Merzig-Wadern wurde das Fitness-Forum in Mettlach ausgewählt, das achtwöchige Kurskonzept durchzuführen.

Infogespräch zum Auftakt

Dort startet in der Woche nach Ostern der erste Kurs mit einem unverbindlichen und kostenlosen Informationstermin. Interessierte haben dort die Möglichkeit, sich bei Kursleiter und Geschäftsführer Marco Bauer über den Ablauf und Inhalt des achtwöchigen Kurses zu informieren. „Wir sind sicherlich deshalb ausgewählt worden,

Hilfestellung geben für ein gesundes und sportliches Leben

Acht-Wochen-Kurs als gelungener Einstieg

Gezieltes Training, Entspannung, gesunde Ernährung: Das Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ beinhaltet ein umfassendes Angebot. Die ersten Erfahrungen mit dem Kursprogramm sind positiv.

Mettlach. Das neue Kursprogramm „Aktiv leben nach Krebs“ ist auf acht Wochen ausgelegt. Die Teilnehmer werden an individuell dosiertes Kraft- und Ausdauertraining herangeführt. Zudem werden verschiedene Entspannungstechniken ausprobiert, Theorieeinheiten zu Themen wie Ernährung angeboten und Techniken für einen erfolgreichen Transfer des Erlernten in den Alltag vermittelt. Dadurch können die Teilnehmer ihre Interessen nach Abschluss des Kurses selbstständig weiterverfolgen. Der Kurs stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Effekten von körperlicher Aktivität, Entspannung und bedarfsgerechter Ernährung. Körperliche Aktivität führt beispielsweise nachweislich zu einer Verbesserung des Wohlbefindens, Abnahme von krebsassoziiierter Müdigkeit und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. „Diese Effekte sind durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen, und wir erleben sie täglich am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg bei unseren Patienten. Deshalb raten wir Krebsbetroffenen zu einem aktiven Lebensstil, auch nach Abschluss ihrer Therapie“, erklärt Universitäts-Professor Dr. Dirk Jäger, Direktor Medizinische Onkologie am NCTT. Die...

Trainingsangeboten für Krebsbetroffene, denen man bislang kaum gerecht werden konnte, betont Jäger. Das Training in „Aktiv leben nach Krebs“ ist nach den Leitlinien von nationalen und internationalen Fachgesellschaften gestaltet.

Der Fokus liegt darauf, Menschen nach Abschluss ihrer Krebstherapie eine Hilfestellung für ein gesundes und aktives Leben zu geben. Erste Pilotdurchgänge in den Jahren 2011 und 2012 haben gezeigt, dass der Kurs nicht nur effektiv ist, sondern bei den Teilnehmern auch sehr gut ankommt. Im Frühjahr 2013 wird der Kurs in einer letzten Pilotphase in ausgewählten Einrichtungen überprüft, bevor er deutschlandweit auf den Markt kommen soll. Die Betreuung erfolgt durch qualifizierte und speziell geschulte Kursleiter. Der ärztliche Direktor des Medical Park Bad Wiessee und Prorektor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), Professor Dr. Thomas Wessinghage, sieht im neuen Programm die Chance, „ein flächendeckendes, wohnortnahes Angebot zu schaffen, das von den Betroffenen auch über den eigentlichen Kurs hinaus dauerhaft genutzt werden kann.“ Er beurteilt das Programm durchweg positiv: „Mit seiner positiven und zukunftsorientierten Ausrichtung und seinem breit gefächerten Themenangebot ist der Kurs „Aktiv leben nach Krebs“ für Krebsüberlebende eine sehr empfehlenswerte Hilfe für den Einstieg in eine aktive und gesunde Lebensweise.“