

## Liebe Familien, liebe Kinder und Jugendliche,

Die Pädiatrische Onkologie der Uniklinik Köln bietet – **durch freundliche Unterstützung des Fördervereins für krebskranke Kinder e.V. Köln** – ein durch Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern betreutes Sport- und Bewegungsangebot für die Patientinnen und Patienten während der Akuttherapie und in der Nachsorge.

Da aufgrund der Krebsdiagnose viele Bewegungsangebote außerhalb des Krankenhauses für die Kinder und Jugendlichen wegfallen, ist es umso wichtiger alternative Bewegungsräume zu schaffen, um das Aktivitätsniveau zu steigern und nachhaltig zu körperlicher und sportlicher Aktivität zu motivieren.

Das primäre Ziel der Sport- und Bewegungseinheiten während der Akuttherapie liegt darin, die Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen zu verbessern. Dabei stehen Spaß und Freude natürlich im Mittelpunkt. Während der Sporteinheiten können die Kinder und Jugendlichen Kraft tanken und Energie schöpfen, um der strapaziösen Therapie entgegenzutreten. Ein therapie- und krankheitsbedingter Leistungsabbau soll mit einem individuellen, kreativen und abwechslungsreichen Sport- und Bewegungsprogramm verringert werden. Der Erhalt von Muskelkraft und Ausdauerleistungsfähigkeit, sowie die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht werden dabei angestrebt.

Um nach Abschluss der Akuttherapie eine sanfte Rückkehr in sportliche Strukturen wie Kindergarten-/Schulsport oder Vereins- und Freizeitsport zu schaffen, besteht auch in der Nachsorge die Möglichkeit Sport- und Bewegungsangebote wahrzunehmen. Ziel ist es die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, Vertrauen in den Körper und die eigenen Fähigkeiten zurückzugewinnen und Spätfolgen zu mindern.

Mit diesem Flyer wollen wir Ihnen und Euch einen Überblick über die bestehenden Sport- und Bewegungsangebote während der Akuttherapie und in der Nachsorge geben.

Bei Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung!

## Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin



### » Kontakt

Uniklinik Köln  
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Pädiatrische Onkologie und Hämatologie  
Kerpener Str. 62, 50937 Köln

Lena Böhlke, Sportwissenschaftlerin (M.Sc.)  
Dana Reinke, Sportwissenschaftlerin (B.Sc.)  
E-Mail: [Kinderonkologie-Bewegung@uk-koeln.de](mailto:Kinderonkologie-Bewegung@uk-koeln.de)  
Telefon: 0221 478-42646



### » Lageplan

- » **Uniklinik Köln Kinderonkologische Station:**  
Gebäude 26, 2. Obergeschoss
- » **Kinderonkologische Ambulanz/Tagesklinik:**  
Gebäude 70, 2. Obergeschoss
- » **Frauenklinik, Gymnastikraum:**  
Gebäude 47, Erdgeschoss



Das **Centrum für Integrierte Onkologie (CIO)** ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.  
[krebszentrum-cio.de](http://krebszentrum-cio.de) | [cio.uk-koeln.de](http://cio.uk-koeln.de)



**UNIKLINIK  
KÖLN**

## Pädiatrische Onkologie und Hämatologie



Sport- und  
Bewegungstherapie  
während der  
Akuttherapie und  
in der Nachsorge



Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

## Sport- und Bewegungstherapie während der Akuttherapie

Individualisiertes therapiebegleitendes Sport- und Bewegungsangebot in der Klinik

### Ziele

- › Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- › Reduktion von Nebenwirkungen
- › Spaß und Freude

### Ort

- › Auf Station
- › In der Tagesklinik/Ambulanz

### Häufigkeit

- › Mehrmals pro Woche
- › 10-40 Minuten

### Wie?

- › 1:1-Betreuung

### Inhalte

- › Mobilisation
- › Kraft- und Ausdauertraining
- › Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- › Hinführung zu Ball- und Sportspielen
- › Entspannungseinheiten
- › Erstellung individueller Bewegungs- und Trainingspläne für zu Hause
- › Beratung

**Alle Inhalte sind altersentsprechend und werden an die Tagesform, Wünsche und Bedürfnisse angepasst.**

**Sportkleidung und Sportschuhe und/oder Rutschsocken nicht vergessen!**

## Sport- und Bewegungstherapie in der Nachsorge

Nachsorgesport: Regelmäßiges Sport- und Bewegungsangebot in der Nachsorge

### Ziele

- › Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- › Reduktion von Spätfolgen
- › Sanfter Wiedereinstieg in den Kindergarten-/Schulsport, Vereinssport und Freizeitsport
- › Spaß und Freude

### Teilnahmevoraussetzung

- › Onkologische Behandlung in der Uniklinik Köln
- › Abschluss der Onkologischen Akuttherapie
- › Medizinische Einverständnis
- › Einverständnis der Eltern und Kinder

### Wann und wo?

- › Dienstag: 16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Uhr
- › Donnerstag: 15:00 - 16:00 Uhr und 16:00 - 17:00 Uhr
- › Bewegungsraum der Frauenklinik, Uniklinik Köln

### Wie und wie oft?

- › in Kleingruppen (3-6 Kinder und Jugendliche)
- › Geschwisterkinder dürfen gerne mittrainieren
- › Einzeltrainings in Absprache möglich
- › 1-2x in der Woche

### Inhalte

- › Beratung
- › Mobilisation
- › Kraft- und Ausdauertraining
- › Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- › Sportspiele

### Anmeldung

- › Telefonische oder per Mail

**Alle Inhalte sind altersentsprechend und werden an die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen angepasst.**

Aktionstage und Schnuppertrainings in der Nachsorge

### Ziele

- › Sportarten ausprobieren
- › Neue Erfahrungen sammeln
- › Grenzen überwinden
- › Spaß und Freude

### Teilnahmevoraussetzung

- › Onkologische Behandlung in der Uniklinik Köln
- › Abschluss der Onkologischen Akuttherapie
- › Medizinische Einverständnis
- › Einverständnis der Eltern und Kinder

### Wann und wo?

- › Die Aktionstage und Schnuppertrainings finden in unregelmäßigen Abständen im Raum Köln statt. Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie per Mail.

### Zielgruppe

- › Kinder und Jugendliche in der Nachsorge
- › Geschwisterkinder
- › Freundinnen und Freunden

### Inhalte

- › Natursport
- › Erlebnispädagogische Bewegungsangebote
- › Gruppensport

### Anmeldung

- › Telefonische oder per Mail