

Für Fragen zu den Gruppen und Trainingszeiten sind wir für Euch da!

## **VfB Fallersleben e.V.**

August-Lücke-Straße 1  
38442 Wolfsburg

**Tel: 05362 – 9752700**

**Mobil: 01623958229**

**rehasport@vfb-fallersleben.de**

**[www.vfb-fallersleben.de](http://www.vfb-fallersleben.de)**

Rubrik: Rehasport

Dieses Sportprojekt wird begleitet von der onkologischen Schwerpunktpraxis in Wolfsburg. Frau Dr. Heine, Herr Dr. Haessner und Dr. Gabrysiak stehen bei Fragen gerne zur Verfügung und unterstützen die Gruppe mit fachlichen Ratschlägen.

In Zusammenarbeit mit:



Onkologisches Zentrum  
Wolfsburg-Helmstedt

# **Onkofit**

**Bewegung  
ist Leben**



Einmaliges, regionales Sportangebot begleitend zur Chemo- und Strahlentherapie

# Weitere Informationen

**VfB FALLERSLEBEN**

## Für wen ist Onkofit?

Onkofit richtet sich an alle Menschen, die sich aktuell in der Chemo- oder Strahlentherapie befinden.

## Warum Onkofit?

Bewegung fördert die Leistungsfähigkeit und die Kreislaufstabilität. Zusätzlich werden Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Verspannungen reduziert. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden mobilisiert. Zudem können die Teilnehmer sich durch den Sport von ihrem Alltag ablenken und Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen, um das Erlebte besser zu verarbeiten.

## Ist das etwas für mich?

Ja, Bewegung hilft die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Für uns steht Spaß und Bewegung im Vordergrund. Die Kursstunden sind so aufgebaut, dass jeder angepasst an seinen momentanen körperlichen Zustand teilnehmen kann.

## Was machen wir?

Wir starten draußen an der frischen Luft auf dem Sportplatz mit walken – jeder in dem Tempo, welches seinem aktuellen Leistungsstand entspricht.

Danach geht es in die Turnhalle. Hier wird Ausdauer, Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung gefördert.

Je nach Lust und Laune trainieren wir mit kleinen Geräten und bauen spielerische Elemente mit ein.

Zum Schluss beenden wir die Stunde mit einer Entspannungsübung.

## Wie kann ich anfangen?

Mit einer **Rehverordnung** des behandelnden Arztes kann jederzeit bei uns angefangen werden. Die Verordnung bitte vor der ersten Stunde von der Krankenkasse genehmigen lassen.

**Es fallen keine Kosten an!**