



# AUF GEHT'S!

BEWEGUNG UND SPORT  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE  
MIT UND NACH EINER  
KREBSERKRANKUNG



Netzwerk



# AUF GEHT'S!

BEWEGUNG UND SPORT  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE  
MIT UND NACH EINER  
KREBSERKRANKUNG

1. Auflage  
Januar 2021  
Agentur: LP Concept GmbH, Essen

## Impressum

- Förderer:
- Team DoppelpASS e.V.
  - Deutsche Forschungsgemeinschaft

- Verantwortlich für den Inhalt:
- Däggelmann, Julia, Dr.; Sporthochschule Köln
  - Eckert, Katharina, Prof. Dr.; IST-Hochschule für Management, Düsseldorf
  - Gauß, Gabriele; Universitätsklinik Essen
  - Goebel, Anna-Maria; Charité - Universitätsmedizin Berlin
  - Götte, Miriam, Dr.; Universitätsklinik Essen
  - Kesting, Sabine, Dr.; Kinderklinik München Schwabing und Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, Technische Universität München
  - Oschwald, Vanessa, Dr.; Dt. Sporthochschule Köln
  - Rueegg, Corina S., Dr.; Oslo Centre for Biostatistics and Epidemiology, Oslo University Hospital
  - Senn-Malashonak, Anna, Dr.; Universitätsklinikum Frankfurt
  - Söntgerath, Regine, Dr.; Universitätsklinikum Leipzig
  - Stössel, Sandra, Dr.; Universitätsmedizin Mainz
  - Till, Anne-Marie, Dr.; Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Lübeck
  - Wiskemann, Joachim, PD Dr.; Nationales Centrum für Tumorerkrankungen und Universitätsklinikum Heidelberg
  - Wittke, Torge-Christian; Krukenberg-Krebszentrum Halle
  - Wright, Peter, Dr.; Oxford Brookes University

## VORWORT

Bewegung und Sport sind wichtig, damit sich Kinder gesund entwickeln und wohlfühlen können und gehören zu einer kindgerechten Entwicklung dazu.

In der Regel haben Kinder von sich aus Freude an Bewegung. Sie rennen, klettern und hüpfen. Sie balancieren, laufen um die Wette oder spielen Fußball. Doch wenn ein Kind an Krebs erkrankt, nimmt dieser Bewegungsdrang häufig ab – die Kinder sind nur noch sehr wenig aktiv. Schließlich ist die Therapie sehr anstrengend und kostet viel Energie. Dies kann jedoch zur Folge haben, dass Kraft, Ausdauer und die körperliche Leistungsfähigkeit im Laufe der Behandlung stark nachlassen.

Aber tatsächlich können Bewegung und Sport durchaus helfen, die Krebserkrankung besser zu bewältigen. Erste Studien zeigen, dass durch Bewegung und Sport die Erschöpfungssymptomatik (Fatigue) reduziert, das Stimmungsbild verbessert und somit das Wohlbefinden und die Lebensqualität gesteigert werden können. Zudem treten bei körperlich aktiven Kindern und Jugendlichen weniger häufig Spätfolgen, wie Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen, auf. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass bei vielen Familien eine große Unsicherheit darüber besteht, welche Bewegung und welcher Sport überhaupt möglich und erlaubt sind?

Um Berührungängste mit Bewegung und Sport während und nach einer kideronkologischen Therapie abzubauen, haben wir in dieser Broschüre Informationen, Empfehlungen und Praxistipps zusammengestellt. Unsere Broschüre richtet sich primär an Eltern betroffener Kinder. Sicherlich ist die Broschüre auch für betroffene Jugendliche und alle anderen Interessierten informativ und nützlich. Für die jüngeren Kinder haben wir die wichtigsten Informationen altersgerecht im beiliegenden Falblatt zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute, viel Spaß beim Lesen unserer Broschüre und natürlich auch beim Sport.

Mit besten Wünschen für Sie und Ihre Familie,

das Netzwerk ActiveOncoKids



## GRUSSWORT TEAM DOPPELPASS E.V.

Wir als Team DoppelpASS e.V. freuen uns, diese Broschüre mit auf den Weg bringen zu dürfen.

Als aktiver gemeinnütziger Verein aus Schleswig-Holstein unterstützen wir bereits seit über 13 Jahren krebserkrankte Kinder und Jugendliche mit ihren Familien aus unserem Bundesland und erfüllen Herzenswünsche. Dadurch haben wir auch bereits einige Aktionen der Universitätskliniken aus Lübeck und Kiel mitverwirklichen können.

Auch das Netzwerk ActiveOncoKids hat uns sofort überzeugt.

Da wir als Vereinsmitglieder allesamt sportlich aktiv sind und über den Sport zueinander gefunden haben, halten wir dieses Angebot für überaus sinnvoll.

Seit Jahren können auch wir beobachten, welche großartigen Fortschritte unsere tapferen Kinder und Jugendlichen gerade durch die Freude an der Bewegung und die Förderung der körperlichen Fitness machen.

Insbesondere die Verbesserung des eigenen Körpergefühls, die Stärkung des Selbstvertrauens sowie die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, sind elementare Bausteine für den Weg, mit dieser Krankheit umzugehen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Wir wünschen Ihnen und dem Netzwerk ActiveOncoKids, dass Sie gemeinsam weitere positive Geschichten schreiben, sowie viele besondere Momente erleben können.

Ihr Team DoppelpASS e.V.



## INHALTSVERZEICHNIS

- Impressum
- Vorwort
- Grußwort Team DoppelPASS e.V.

### S.8 Warum sind Bewegung und Sport wichtig?

### S.11 Bewegung und Sport in der Kinderonkologie – So bleibt Ihr Kind aktiv

#### S. 12 Bewegung und Sport mit Familie und Freunden

- Bewegungstipps für den Alltag während der Krebstherapie
- Sport und Training während der Krebstherapie
- Bewegung, Sport und Training während der Dauertherapie und in der Nachsorge
- Die „richtige“ Belastung bei Bewegung und Sport

#### S. 20 Professionelle Bewegungs- und Sportförderung

- Bewegungstipps für den Alltag während der Krebstherapie
- Sportangebote in den Rehabilitationskliniken und Erlebnispädagogische Sportangebote

### S.24 Bewegungs- und Sportförderung am Heimatort

- Besondere Hinweise zur Wiedereingliederung in den Schul- und Vereinssport

### S.26 Was ist erlaubt? Voraussetzungen für Sport und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen mit und nach einer Krebserkrankung

### S.30 „Auf geht´s!“ – Ein Übungskatalog für kleine und große „Sportler“

### S.50 Das Netzwerk ActiveOncoKids

### S.53 Danksagung



## WARUM SIND BEWEGUNG UND SPORT WICHTIG?

Die Diagnose Krebs stellt das Leben von Kindern und ihren Familien schlagartig auf den Kopf. Für das Kind beginnt eine intensive Krebstherapie mit wiederholten Aufenthalten im Krankenhaus. Die Familien werden für viele Monate aus ihrem gewohnten Umfeld gerissen.

Diese Veränderungen führen häufig dazu, dass sich die betroffenen Kinder und Jugendlichen viel weniger bewegen als vor ihrer Diagnose. Therapiebedingte Nebenwirkungen wie Übelkeit oder anhaltende Müdigkeit (Fatigue) verschlimmern das inaktive Verhalten. Aber nicht nur während der medizinischen Therapie, sondern auch nach Therapieende bleiben viele Kinder und Jugendliche häufig inaktiv und bewegen sich langfristig weniger.

Es ist jedoch wichtig, dass Ihr Kind trotz Krebs und den notwendigen medizinischen Maßnahmen aktiv bleibt und sich regelmäßig bewegt. Denn ausreichend Bewegung und Sport sind für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung Ihres Kindes besonders wichtig. Insgesamt helfen Bewegung und Sport dabei, die Belastungen der Erkrankung und der Therapie besser zu bewältigen. Mögliche Ängste, Sorgen und Stress der Kinder und Jugendlichen können durch Bewegung und Sport reduziert werden. Auch der Kontakt zu Freunden und Freundinnen sowie Gleichaltrigen kann unterstützt werden. Außerdem können die Muskelkraft und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt sowie das Wohlbefinden und Selbstvertrauen gesteigert werden. Nach der Therapie können Bewegung und Sport dazu beitragen, dass Ihr Kind fit und gesund bleibt, neue Lebensfreude gewinnt und aktiv am Leben teilnimmt.

Wichtig zu wissen ist, dass Bewegung und eine individuell angepasste Sportart während jeder Phase der Krebstherapie sowie nach überstandener Erkrankung möglich sind und sogar empfohlen werden. Die Gestaltung eines aktiven Alltags kann und sollte somit trotz – oder gerade wegen – der Diagnose Krebs fortgesetzt bzw. ab Diagnose begonnen werden.

Regelmäßige Bewegung während und nach der Therapie ist wichtig für eine gesunde Entwicklung ihres Kindes und kann helfen, die Krebstherapie besser zu bewältigen.



# AUF GEHT'S!

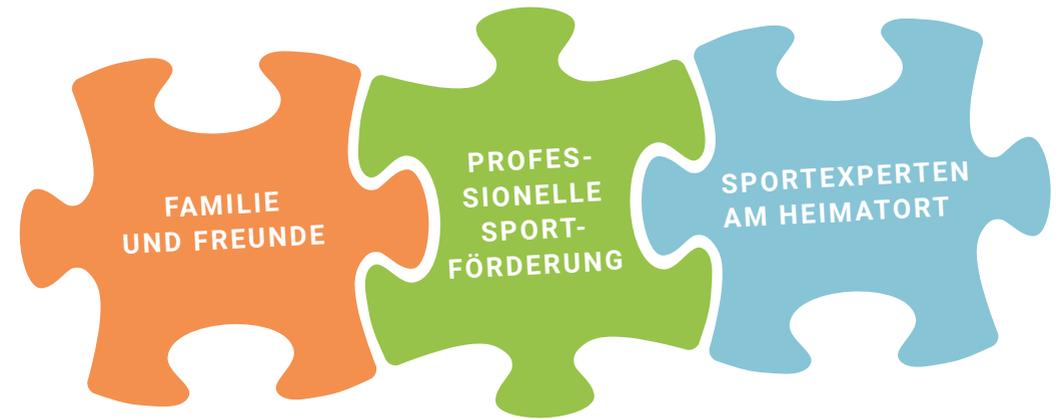
Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche mit und nach einer Krebserkrankung



## BEWEGUNG UND SPORT IN DER KINDERONKOLOGIE – SO BLEIBT IHR KIND AKTIV

Wer kennt es nicht von sich selbst? Das Überwinden des „inneren Schweinehundes“, der einen immer wieder von so manchem abhält. Auch Ihr Kind hat im Verlauf der Therapie sicherlich Momente oder Phasen, in denen es wenig Lust hat sich zu bewegen.

Deshalb kann Unterstützung von außen hilfreich und notwendig sein, um Ihr Kind zu ausreichend Bewegung und Sport zu motivieren. Diese Unterstützung kann Ihr Kind auf verschiedenen Wegen erfahren:



## BEWEGUNG UND SPORT MIT FAMILIE UND FREUNDEN

Die **Familie, Freunde und Freundinnen sowie weitere Vertraute** sind in der Regel die engsten Bezugspersonen Ihres Kindes. Sie sind während der Therapie die meiste Zeit an dessen Seite und können dadurch direkten Einfluss auf die Gestaltung des (aktiven) Alltags nehmen. Nutzen Sie diese Chance und versuchen Sie gemeinsam den Kreislauf Ihres Kindes (und als positiven Nebeneffekt zeitgleich Ihren eigenen) in „Schwung“ zu bringen.

## BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG WÄHREND DER KREBSTHERAPIE

Ein bewegter Alltag ist für Kinder und Jugendliche mit einer Krebserkrankung **wichtig**, insbesondere während der Therapie und auch im Rahmen einer Stammzelltransplantation. Bringen Sie zum Beispiel mit folgenden Tipps und Tricks Bewegung in den Alltag Ihres Kindes:

- ▶ Legen Sie kürzere Wege zu Fuß anstatt mit dem Auto zurück.
- ▶ Nutzen Sie, wann immer möglich, die Treppen anstatt den Aufzug.
- ▶ Machen Sie während der ambulanten Therapiephasen zu Hause aktive Unternehmungen mit Ihrer Familie, wie Spaziergänge oder kurze Ausflüge mit dem Fahrrad.
- ▶ Motivieren Sie Ihr Kind, auch im Krankenhaus und unter Isolation während einer Stammzelltransplantation, zu einem selbstständigen und aktiven Alltag (z. B. Mahlzeiten am Tisch und nicht im Bett einnehmen, sich alleine anziehen).

Nur mit Spaß und Freude bleibt Ihr Kind langfristig beim Sport dabei! Achten Sie deshalb bei der Wahl des Sports auf den momentanen Allgemeinzustand, bisherige Sporterfahrungen, Vorlieben, Ziele und auch Sorgen bzw. eventuelle Ängste Ihres Kindes.



## SPORT UND TRAINING WÄHREND DER KREBSTHERAPIE

Neben der Gestaltung eines bewegten Alltags sollte Ihr Kind zum Erhalt der Fitness auch während der Therapie individuell angepassten Sport machen und „trainieren“. Ziel sollte hierbei nicht sein, dass Ihr Kind möglichst viele und extrem anstrengende Sporteinheiten macht, sondern dass es sich regelmäßig bewegt.

In Anlehnung an die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte sich Ihr Kind täglich für mindestens 60 Minuten bewegen. Während der medizinischen Therapie kann die Gesamtzeit aber auch durch mehrere kürzere Bewegungseinheiten über den Tag verteilt erreicht werden. Es sollte sich hierbei sowohl um moderate als auch leicht anstrengende Aktivitäten handeln (siehe auch „Die richtige Belastung...“). Ziel ist es möglichst lange aktiv zu sein.

Möchten Sie mit Ihrem Kind selbstständig Sport während der Therapie machen? Dann beachten Sie bitte die Hinweise aus den Kapiteln „Die richtige Belastung ...“ und „Was ist erlaubt?“.



Für jüngere Kinder sollte der Sport ganzheitlich und in **spielerischer Form** stattfinden:

- ▶ Spielen Sie mit Ihrem Kind Luftballontennis auf dem Stationsflur.
- ▶ Machen Sie mit Ihrem Kind im Stationszimmer oder auf dem Flur Zielschießen oder -werfen, bauen Sie Parcours um Stühle und Infusionsständer.
- ▶ Erzählen Sie Ihrem Kind Bewegungsgeschichten zur Mobilisation im Patientenbett (z. B. Strecken wie eine Katze, in der Luft Fahrrad fahren, Seifenblasen fangen).
- ▶ Machen Sie mit Ihrem Kind spielerische Gangschule (Gehen wie die Pinguine oder der Storch im Salat).

Bei älteren Kindern und Jugendlichen kann auch **gezielter trainiert** werden.

- ▶ Motivieren Sie Ihr Kind zu...
  - Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer oder zu Spaziergängen auf dem Stationsflur,
  - Krafttraining mit Kleingeräten (z. B. Hanteln und elastischen Bändern) oder Alltagsgegenständen (z. B. Bücher, gefüllte Flaschen),
  - Gleichgewichtsübungen auf einem Bein oder auf instabilen Untergründen.

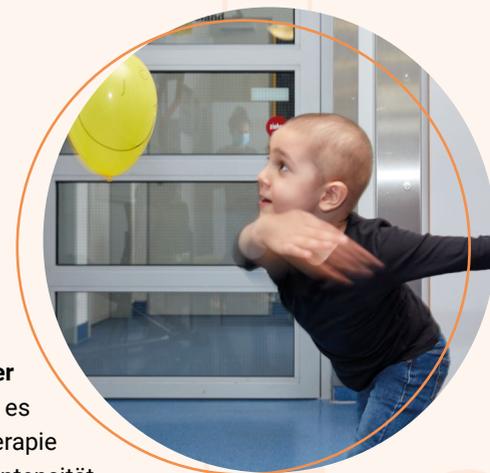
## Bewegung, Sport und Training während der Dauertherapie und in der Nachsorge

Hat Ihr Kind die intensive Behandlung überstanden, beginnt die Rückkehr in den normalen Alltag – und damit auch die Rückkehr in sportliche Strukturen, wie z. B. den Schul- und Vereinssport. Um Ihr Kind nicht zu überfordern, sollten Sie ihm einen langsamen Einstieg in die „Normalität“ ermöglichen. In der Regel gibt es aber keine Sportverbote:

- ▶ Erlauben Sie Ihrem Kind mit seinen Freunden draußen zu spielen und aktiv zu sein.
- ▶ Begleiten Sie Ihr Kind zurück in seinen alten Sportverein oder suchen Sie gemeinsam eine neue Sportart bzw. einen neuen Verein aus.
- ▶ Ermutigen und unterstützen Sie Ihr Kind bei der Teilnahme am Schulsport.
- ▶ Unternehmen Sie sportliche Familienausflüge wie Wanderungen, Fahrradtouren, Kanufahren im Sommer oder Skifahren im Winter.
- ▶ Melden Sie Ihr Kind beim (Kinder-)Turnen an.
- ▶ Unterstützen Sie Ihr Kind professionelle Bewegungsförderung wahrzunehmen (siehe nachfolgende Kapitel).

Insbesondere bei älteren Kindern und Jugendlichen kann ein gezieltes Training dabei helfen den Leistungsstand von vor der Diagnose schneller wieder zu erreichen:

- ▶ Lassen Sie sich von Sportwissenschaftler\*innen oder Physiotherapeut\*innen für ein gezieltes Fitnesstraining beraten.
- ▶ Ein ganzheitliches Training ist wichtig. Sowohl Ausdaueraktivitäten als auch die Kräftigung der Muskulatur und Koordinationsübungen sollten berücksichtigt werden.



Insgesamt sollte Ihr Kind auch in der Dauertherapie und Nachsorge **jeden Tag für mindestens 60 Minuten aktiv sein. Entsprechend der Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)** sollte es sich nach Abschluss der medizinischen Therapie um Aktivitäten bei moderater bis hoher Intensität handeln. Das heißt, die Bewegung sollte etwas anstrengend sein und Ihr Kind leicht ins Schwitzen bringen.

Die Bewegungszeiten können durch eine aktive Gestaltung des Alltags sowie ein gezieltes Training der Fitness abgedeckt werden. Das Fitnesstraining kann mit **Ruhetagen** zwischen den Einheiten **3 Mal pro Woche** erfolgen.

**Für das selbstständige Fitnesstraining Ihres Kindes beachten Sie bitte die Hinweise aus den Kapiteln „Was ist erlaubt?“ und „Die richtige Belastung ...“.**

**Sollte eine Rückkehr in den aktiven Alltag nicht oder nur erschwert möglich sein, wenden Sie sich bitte an das sportwissenschaftliche oder physiotherapeutische Fachpersonal in Ihrer Klinik.**

Nehmen Sie auch Kontakt zu unserem Netzwerk ActiveOncoKids auf. Wir beraten und unterstützen Sie gerne ([www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de))

## DIE „RICHTIGE“ BELASTUNG BEI BEWEGUNG UND SPORT

Häufig stellen sich Eltern die Frage, wie anstrengend Bewegung und Sport für Ihr Kind während und auch nach der Therapie sein dürfen. Viele haben Angst davor, dass Ihr Kind sich beim Sport überanstrengen könnte. Wichtig zu wissen ist, dass Ihr Kind sich trotz und mit Krebs anstrengen und schwitzen darf. Lediglich unter den in dem Kapitel „Was ist erlaubt?“ genannten Bedingungen sollte der Sport pausiert werden.

**Während der medizinischen Therapie** sollte die Anstrengung bei Bewegung und Sport der individuellen Tagesform und dem Gesundheitszustand angepasst werden und kann daher alle Intensitäten bis „anstrengend“ umfassen. Nach der Therapie (bzw. in Rücksprache mit dem behandelnden Team) können dann auch wieder anstrengendere Sporteinheiten durchgeführt werden.

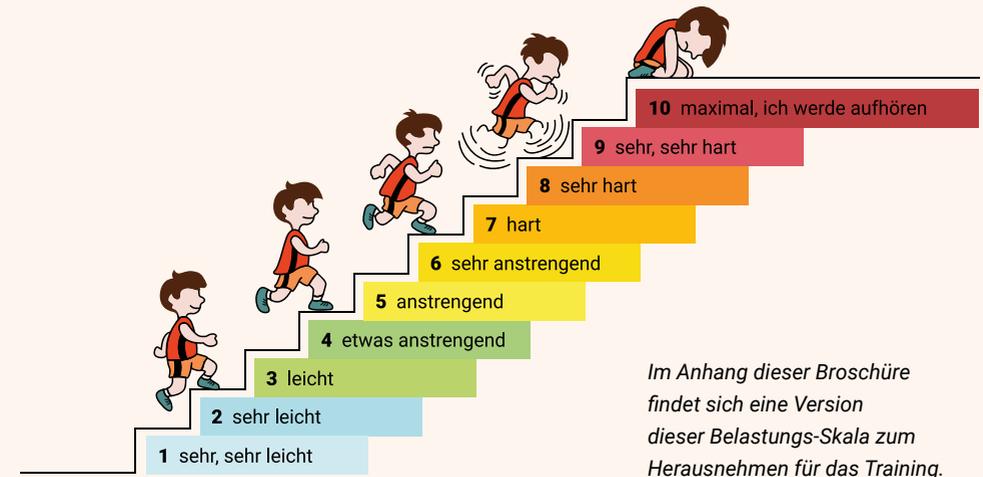
Um Ihrem Kind eine Einschätzung der Belastung zu ermöglichen, empfehlen wir Ihnen, die Belastungs-Skala (modifiziert nach BORG) einzusetzen. Mit Hilfe der Belastungs-Skala können Sie herausfinden, wie Ihr Kind die Belastung beim Sport einschätzt.

Eine beispielhafte, kindgerechte **Belastungs-Skala** finden Sie hier:

- ▶ Die Belastungs-Skala umfasst verschiedene Anstrengungsstufen und reicht von „sehr leicht“ bis „maximal, ich werde aufhören“
- ▶ Smileys stellen die verschiedenen Anstrengungsstufen für Ihr Kind anschaulich dar.
- ▶ Verschiedene Farben unterstützen die bildhafte Darstellung der Anstrengung.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Belastungs-Skala mit Ihrem Kind zu besprechen und sie zu erklären.

Hierdurch können Fehleinschätzungen der empfundenen Belastung vermieden werden.



Folgende Tipps können Ihnen helfen, die Anstrengung Ihres Kindes beim Sport besser einzuschätzen:

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrem Kind auf die typischen **Belastungszeichen** zu achten, wie z.B.

- ▶ schnelle Atmung,
- ▶ deutliches Schwitzen,
- ▶ starke Gesichtsrötungen.

Wenn Sie diese Belastungszeichen bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum feststellen, gönnen Sie ihm eine Pause.

**Achten Sie auf die Belastungszeichen. So finden Sie heraus, ob der Sport für Ihr Kind anstrengend ist. Fragen Sie Ihr Kind zudem mit Hilfe der Belastungs-Skala, wie anstrengend der Sport ist. Gönnen Sie Ihrem Kind ausreichend Pausen zwischendurch!**

## PROFESSIONELLE BEWEGUNGS- UND SPORTFÖRDERUNG

Insbesondere während der medizinischen Therapie kann eine professionelle Bewegungs- und Sportförderung Ihrem Kind dabei helfen aktiv und fit zu bleiben. In der Klinik können Ihnen das ärztliche, pflegerische, physiotherapeutische und das sportwissenschaftliche Personal wichtige Tipps und Hinweise zu Bewegungs- und Sportmöglichkeiten geben. Die Beteiligten können außerdem medizinische Begleit- und Risikofaktoren Ihres Kindes erfassen sowie die aktuelle Belastbarkeit oder mögliche sportliche Einschränkungen bewerten. Äußern und besprechen Sie Ihre Fragen und Bedenken ganz offen!

Zusätzlich werden in der Kinderonkologie immer häufiger spezifische **Bewegungs- und Sportprogramme** angeboten, die von erfahrenen Sportwissenschaftler\*innen oder Physiotherapeut\*innen durchgeführt und begleitet werden. Zum jetzigen Zeitpunkt unterscheiden sich die Programme zwischen den verschiedenen Zentren deutlich voneinander. Je nach Angebot finden die Programme therapiebegleitend und/oder im Anschluss an die intensive Therapie statt. In der Regel setzen sich die Förderprogramme aus verschiedenen Bausteinen zusammen:

In Sportförderprogrammen helfen erfahrene Bewegungsexpert\*innen Ihrem Kind dabei seine Fitness gezielt zu trainieren. In speziellen Beratungsangeboten können Sie alle wichtigen Fragen rund um das Thema Sport stellen.



## BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG WÄHREND DER KREBSTHERAPIE

### Praktische Angebote (Bewegungs- und Sporttherapie)

In bewegungs- und sporttherapeutischen Programmen können Kinder und Jugendliche mit und nach einer Krebsdiagnose ihre Fitness zielgerichtet und unter professioneller Anleitung trainieren. Das Ziel ist es hierbei, die Fitness zumindest zu erhalten oder sogar zu steigern. Zusätzlich ermöglichen es die Programme, individuell auf die Bedürfnisse und therapiebedingten Probleme Ihres Kindes einzugehen. Die Therapeuten arbeiten eng mit dem ärztlichen Personal und Pflegepersonal zusammen.

### Sportberatung

Viele Eltern sind verunsichert, ob ihr Kind trotz und nach der Krebserkrankung und möglicher körperlicher Einschränkungen an sportlichen Aktivitäten teilnehmen darf. Bei einer Sportberatung können Sie und Ihr Kind in einem persönlichen Gespräch alle Ihre Fragen stellen und eventuelle Sorgen äußern (siehe: [www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de)). Sie erhalten individuelle Antworten von erfahrenen Sport- und/oder Physiotherapeut\*innen und Informationen rund um das Thema Bewegung und Sport. In der Nachsorge können Sie sich auch für das Thema Wiedereingliederung in den Schul- und Vereinssport an eine Sportberatung wenden.

Unabhängig vom behandelnden kideronkologischen Zentrum existieren für betroffene Kinder und Jugendliche in der Dauertherapie und in der Nachsorge weitere Möglichkeiten professionelle Bewegungs- und Sportförderung zu erhalten:

Für Kontaktadressen und genauere Informationen zu sporttherapeutischen Programmen und Sport-Beratungsstellen in Ihrer Nähe, sprechen Sie Mitarbeiter\*innen in Ihrer Klinik an oder kontaktieren Sie unser Netzwerk ([www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de)).

# AUF GEHT'S!

Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche mit und nach einer Krebserkrankung

## SPORTANGEBOTE IN DEN REHABILITATIONS- KLINIKEN UND ERLEBNISPÄDAGOGISCHE SPORTANGEBOTE

Sie haben die Möglichkeit nach Therapieende mit Ihrem Kind für mehrere Wochen an einer stationären Rehabilitationsmaßnahme in einer der vier Spezialkliniken in Deutschland (Bad Oexen, Tannheim, Katharinenhöhe, Sylt) teilzunehmen. Jugendliche ab 15 Jahren können sogenannte „Jugend-Rehabilitations-Aufenthalte“ alleine bzw. ohne Begleitperson wahrnehmen. Sport stellt hierbei einen wichtigen Teil der Rehabilitation dar:

Spiel- und Sportgruppen wie z.B. altersgerechtes Fitnesstraining, Schwimmen und Klettern oder Erlebnispädagogische Sportangebote (je nach regionalen Gegebenheiten), wie z.B. Wassersport (Rudern, Paddeln, Surfen oder Stand-Up-Paddling), Wintersport (Skifahren, Langlauf oder Rodeln) oder Sportsportarten (Bogenschießen, Reiten, Klettern oder Baseball) können ausprobiert werden. Ein weiteres sportpädagogisches Angebot für ehemalige Patient\*innen und deren Geschwister stellt das Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung dar.

Die Internetseiten der Rehabilitationseinrichtungen bieten Ihnen weitere Informationen zu den genauen Sportangeboten und Inhalten.

Aktuelle Veranstaltungen und Termine zu erlebnispädagogischen Sportangeboten können auf der Homepage des Netzwerks ActiveOncoKids eingesehen werden ([www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de)).



In Sportförderprogrammen helfen erfahrene Sportwissenschaftler\*innen und Physiotherapeut\*innen Ihrem Kind dabei, seine Fitness gezielt zu trainieren. In speziellen Beratungsangeboten können Sie alle wichtigen Fragen rund um das Thema Sport stellen.

## BEWEGUNGS- UND SPORTFÖRDERUNG

### AM HEIMATORT

Außerhalb der Klinik und vor allem in der Nachsorge gewinnen Fachleute an Ihrem Heimatort an Bedeutung. Hierzu gehören u. a. Physiotherapeut\*innen, und Schulsportlehrer\*innen oder Vereinstrainer\*innen. Sie können Ihr Kind zur Umsetzung von Bewegung und Sport am Heimatort motivieren und anleiten.

Um die Rückkehr in einen aktiven Alltag zu unterstützen, eventuellen Schwierigkeiten vorzubeugen und die Wiedereingliederung in Schul- und Vereinsport zu fördern, raten wir jedoch zu einer engen Absprache mit den Sportwissenschaftler\*innen/ Physiotherapeut\*innen der behandelnden Klinik.

### BESONDERE HINWEISE ZUR WIEDEREINGLIEDERUNG IN DEN SCHUL- UND VEREINSSPORT:

- ▶ In der Regel gibt es keine Gründe, die gegen eine Teilnahme am Schul- und Vereinssport sprechen.
- ▶ Der genaue Zeitpunkt für die Teilnahme sollte gemeinsam mit dem behandelnden ärztlichen Personal und dem\*der Sportwissenschaftler\*in/ Physiotherapeut\*in festgelegt werden.
- ▶ Bei körperlichen Einschränkungen durch z. B. Operationen oder infolge der Therapie empfehlen wir ein offenes Gespräch mit dem\*der Sportlehrer\*in bzw. Trainer\*in über mögliche Anpassungen der Inhalte, konkrete Absprachen und alternative Strukturen/Leistungen.
- ▶ Motivieren und unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es nicht direkt mit seinen Klassenkamerad\*innen oder Teamkolleg\*innen „mithalten“ kann. Geduld ist, auch für Ihr Kind, nicht immer einfach. Oder wählen Sie eine Sportart, die Ihrem Kind jetzt leichter fällt. Es lohnt sich!

Am Heimatort können Fachkräfte aus den Sportwissenschaften, der Physiotherapie, dem Schulsport und den Vereinen Ihr Kind bei der Rückkehr in einen aktiven Alltag unterstützen.



Bei weiteren Fragen zu sogenannten inklusiven Sportgruppen, wenden Sie sich bitte an Ihren Heimatsportverein.

Inklusive Sportgruppen sind so gestaltet, dass alle mitmachen können – egal ob mit oder ohne Einschränkungen. Die Inhalte werden entsprechend der Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden ausgewählt und können im Regelwerk von den klassischen Sportarten abweichen.

## WAS IST ERLAUBT? VORAUSSETZUNGEN FÜR BEWEGUNG UND SPORT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT UND NACH EINER KREBS-BEHANDLUNG

Auch wenn meistens nichts dagegen spricht, dass Ihr Kind sich bewegt und sportlich aktiv ist, sollten Sie bei der Planung des aktiven Alltags und bei Sportaktivitäten nachfolgende Hinweise beachten:

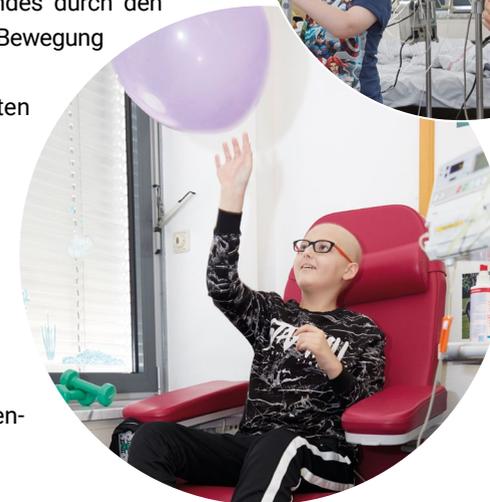
**Sprechen Sie zunächst mit dem behandelnden ärztlichen Personal** Ihres Kindes (z. B. zur Abklärung der Blutwerte). Dieser kann die aktuelle Belastungssituation Ihres Kindes einschätzen und eventuelle Risikofaktoren bewerten. Auf Empfehlung des Arztes können Sporteinheiten nicht nur ausgesetzt, sondern deren Inhalte auch modifiziert werden (z. B. Vermeidung von anstrengenden oder harten körperlichen Aktivitäten, vgl. Belastungsskala auf S. 19 und herausnehmbare Skala in dieser Broschüre).

Beachten Sie zudem folgende Hinweise im sportlichen Alltag Ihres Kindes:

- ▶ Achten Sie auf Grund der erhöhten Infektanfälligkeit während der Therapie auf die Einhaltung der hygienischen Basismaßnahmen und der besonderen hygienischen Bedingungen während einer Stammzelltransplantation.
- ▶ Beachten Sie, dass auf Grund der Wundheilungsdauer nach Operationen die betroffenen Regionen in der Regel für 6 Wochen, bei größeren Narben auch länger, geschont werden sollten. Eine frühere Aktivierung sollte nur unter fachlicher Aufsicht (z. B. Sportwissenschaftler\*in/Physiotherapeut\*in) erfolgen. Übungen der nicht betroffenen Regionen sind aber ohne weiteres möglich.



- ▶ Achten Sie während stationärer und tagesklinischer Aufenthalte zur Chemotherapie auf die eingeschränkte Bewegungsfreiheit Ihres Kindes durch den Infusionsständer. Trotzdem ist Bewegung angepasst möglich.
- ▶ Gönnen Sie Ihrem Kind bei akuten Nebenwirkungen wie Übelkeit, Schwindel oder Müdigkeit eine Ruhepause. Unter folgenden Situationen sollte kein Sport gemacht werden:
  - bei akuten Blutungen,
  - bei akuten Infektionen insbesondere mit Fieber,
  - bei unter Belastung zunehmenden Schmerzen.



Neben diesen allgemeinen Regeln möchten wir noch auf folgende besondere krankheits- oder nebenwirkungsbedingte Situationen hinweisen. Die Beratung durch eine\*n Sportwissenschaftler\*in/Physiotherapeut\*in ist in diesen Fällen ratsam:

### Erhöhtes Sturzrisiko:

Folgende Situationen können zu einem erhöhten Sturzrisiko führen:

- ▶ Amputationen mit anschließender Prothesenversorgung,
- ▶ Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen (z. B. bei Patienten mit Hirntumoren oder therapiebedingt),
- ▶ Periphere Polyneuropathie (häufig chemotherapiebedingt).

Die erhöhte Sturzgefahr ist bei der Übungsauswahl zu berücksichtigen. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen können von einem Koordinations- und Sturztraining profitieren. Vor allem Gleichgewichtstraining kann die Einschränkungen durch eine periphere Polyneuropathie mildern.

## **Knochenmetastasen:**

Knochenmetastasen können Schmerzen bereiten und es besteht ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Klären Sie daher unbedingt mit dem zuständigen ärztlichen Personal ab, ob, wann und in welcher Form die betroffenen Regionen in sportliche Aktivitäten einbezogen werden dürfen. Ein Training zusätzlich zur Alltagsaktivität kann die mit den Metastasen einhergehenden Beschwerden durchaus positiv beeinflussen, sollte aber unbedingt unter fachlicher Anleitung erfolgen.



Sprechen Sie das behandelnde ärztliche Personal Ihres Kindes auf die Planung von Sportaktivitäten an. Eine Anpassung an die Krankheits- und Therapiesituation kann unter bestimmten Umständen notwendig werden.

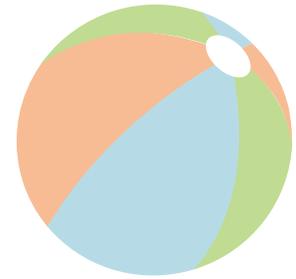
**Periphere Polyneuropathien sind Schädigungen von Nerven insbesondere in den Füßen. Die Betroffenen berichten über Störungen des Gefühls (z. B. Kribbeln, Brennen, Temperaturwahrnehmungen), des Gleichgewichts, aber auch der Bewegung (z. B. Fußheberschwäche).**



# AUF GEHT'S!

EIN ÜBUNGSKATALOG  
FÜR GROBE UND KLEINE  
„SPORTLER“





Los geht es mit der Praxis. Der Übungskatalog soll Dir eine Hilfestellung sein, um den Alltag während und nach der Behandlung aktiv zu gestalten. Das Training kannst Du fast überall durchführen (Zimmer, Treppenhaus, Flur, Sportraum, Garten etc.). Nutze den Raum, der Dir zur Verfügung steht und lege los!

Der Übungspool ist in verschiedene Abschnitte unterteilt. Zu Beginn werden spielerische Übungen aufgezählt, welche gut von jüngeren Kindern gemacht werden können. Danach folgen Übungen zu den wichtigsten Säulen eines Trainings, welche für ältere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene geeignet sind. Eine farbliche Unterteilung soll Dir bei der Übungsauswahl helfen: Ausdauer=**Blau**, Kraft=**Grün**, Koordination/Gangschule=**Orange**, Dehnung=**Grau**. Versuche in jedes Training Übungen aus jeder Farbkategorie einzubringen. So trainierst Du Deinen ganzen Körper.

## Tipps zur Durchführung eines Trainings

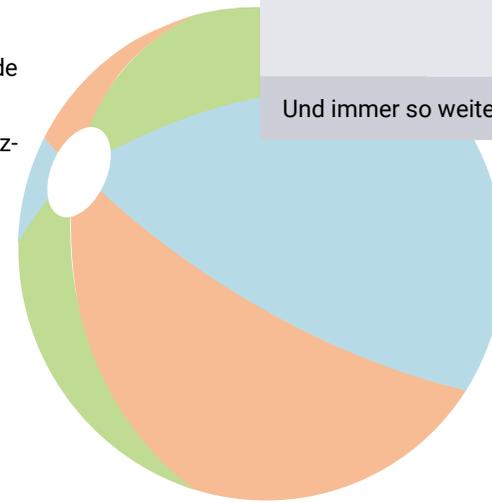
- ▶ Schaffe Dir Platz: Stühle, Tische oder auch das Bett (nach Absprache mit dem Pflegepersonal) verschieben
- ▶ Passe die Übungen an Deinen Allgemeinzustand an: stehend, sitzend, liegend
- ▶ Beachte die hygienischen Vorgaben der Klinik
  - Handschuhe, Kittel, Matten, Handtücher zur Vermeidung von Bodenkontakt
  - Desinfizierbare Kleingeräte, Alltagsgegenstände
  - Verändere Spiele (z. B. Bowling wird zu Fußball-Bowling) oder erfinde neue Spiele (zusammen mit Deinen Eltern)
- ▶ Kleine Aufgaben und Spiele mit Belohnungssystem motivieren zusätzlich (z. B. Ausmalbilder, Sticker)

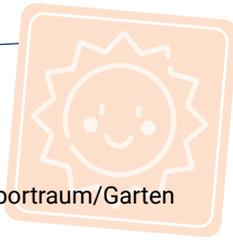
## SPIELERISCHE ÜBUNGEN

### Bewegungs-Merkspiel:

Dieses Spiel funktioniert ähnlich wie das Merkspiel „Ich packe meinen Koffer“.

Eltern/ Freunde	Kind
1. Ball hochwerfen und fangen	
	1. Ball hochwerfen und fangen 2. Ball unter einem Bein durchgeben
3. Ball hochwerfen und fangen 4. Ball unter einem Bein durchgeben 5. Ball um den Körper kreisen	
	1. Ball hochwerfen und fangen 2. Ball unter einem Bein durchgeben 3. Ball um den Körper kreisen 4. Knie heben und Ball dagegendrücken
Und immer so weiter...	





## Lauf-Memory:

- ▶ Verteile mehrere Memory-Karten im Zimmer/Flur/Sportraum/Garten und bestimme einen Startpunkt
- ▶ Dein Kind darf zwei Memory-Karten seiner Wahl umdrehen
- ▶ Findet es ein Pärchen, darf es diese einsammeln und eine Bewegungsaufgabe machen (z. B. 10x vom Stuhl aufstehen)
- ▶ Findet Dein Kind kein Pärchen muss es zurück zum Startpunkt kommen
- ▶ Variationen:
  - Je nach Fitness veränderst Du die Anzahl der Karten
  - Verteile eine Zahlenfolge oder das Alphabet
  - Verschiedene Lauf tempos (z. B. Schleichen, Rennen, Hüpfen) oder Gangformen (z. B. Zehenspitzenlauf, Rückwärtsgehen, Seitstep) wählen

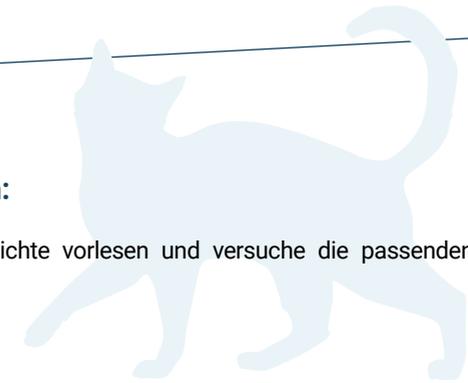


## Luftballon-Spiele:

- ▶ Luftballon hochhalten mit Kopf, Fuß, Arm, Schulter
- ▶ Luftballon hochwerfen und wieder auffangen
  - kleine Aufgaben hinzufügen z. B. Klatschen, Trampeln
- ▶ Luftballon mit Freund\*in/Eltern hin und her spielen
  - Auch mit mehreren Luftballons, Federballschläger etc.
- ▶ Luftballontanz: zwischen 2 Personen einklemmen (z.B. Bauch, Rücken, Kopf) und damit laufen oder tanzen
- ▶ Kleine Bewegungsaufgaben mit dem Luftballon durchführen:
  - Über den Kopf heben
  - Um den Körper herumreichen
  - Luftballon vor dem Bauch halten und mit den Knien berühren
  - Luftballon hinter dem Rücken halten und mit den Füßen berühren
  - Und vieles mehr...

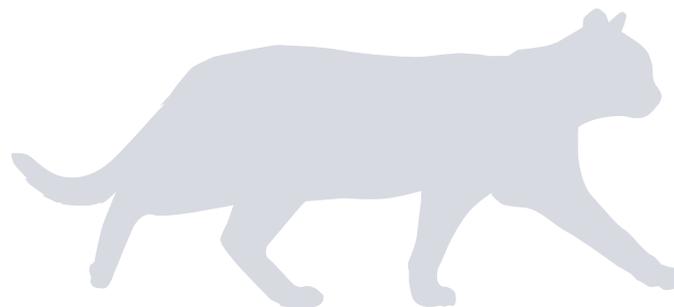
## Bewegungsgeschichten:

Lass Dir die folgende Geschichte vorlesen und versuche die passenden Bewegungen dazu zu machen.



## Die Katze

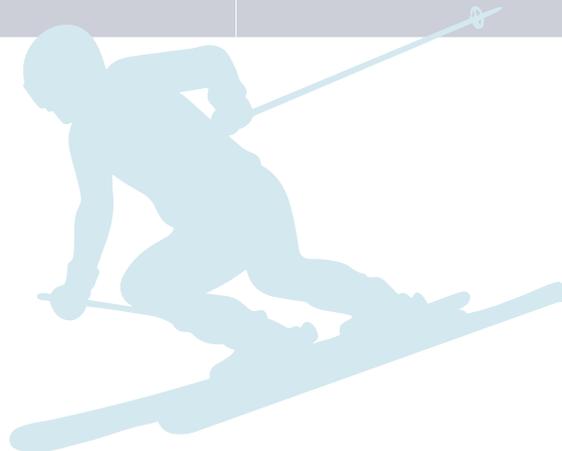
Geschichte	Bewegungsaufgabe
„Die Katze schläft“	Auf der Matte bzw. Bett liegen, schlafen und schnarchen
„Die Katze wacht langsam auf“	Augen öffnen, recken und strecken, auf alle vier Pfoten stellen
„Die Katze sucht eine Maus“	Kopf suchend hin- und herdrehen
„Die Katze macht einen Buckel. Danach versteckt sie sich“	Zuerst ganz groß und Rücken rund machen, dann klein zusammenkauern
„Die Katze hat Durst und schleckt Milch“	Auf alle vier Pfoten stellen und Milch vom Boden lecken
„Nun streckt die Katze ihre Pfoten aus“	Abwechselnd Arme und Beine ausstrecken
„Plötzlich hört sie ein Geräusch“	Auf allen Vieren kauern und die Ohren spitzen
„Die Katze schleicht sich aus dem Haus“	Auf allen Vieren durch den Raum krabbeln





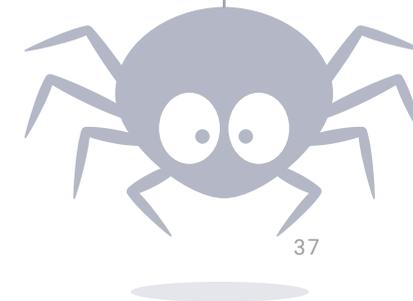
## Bewegungsgeschichte: Der Skifahrer

Geschichte	Bewegungsaufgabe
Stell Dir vor Du stellst Dich auf zwei Skibretter	Ski anschnallen
Nimm eine gute Startposition ein, damit Du gleich gut lossausen kannst	Beine hüftbreit aufstellen, Skistöcke in die Hand nehmen
Du musst ganz schnell den Berg herunterfahren, nimm dazu die Schussposition ein	Tief in die Hocke gehen (Po weit nach hinten)
Und jetzt musst Du ein paar Kurven fahren (in der Hocke bleiben)	Das Gewicht auf ein Bein verlagern. Beine wechseln
Achtung, da kommt ein Hindernis! Du musst darüber hüpfen	Schnell Beine ausstrecken oder einen kleinen Sprung machen
Jetzt brauchst Du die Skistöcke, um wieder schneller zu werden. Stell Dir vor Du stößt Dich damit vom Boden ab	In der Hocke leicht wippen
Und ab durchs Ziel! Du hast gewonnen	Jubel dem Publikum zu



## Bewegungsgeschichte: Der Spinnenlauf

Geschichte	Bewegungsaufgabe
Heute wollen wir eine kleine Spinne nachahmen	Auf den Rücken legen, Hände und Füße aufstellen, Po leicht vom Boden abheben
Du bist zuerst eine ganz kleine Spinne	Po nur leicht heben und Arme gebeugt lassen
Aber die Spinne wächst und wird immer größer	Arme lang machen und den Po soweit es geht anheben
Die Riesenspinne läuft herum und sucht einen guten Platz für ihr Spinnennetz	In der Spinnenposition herumlaufen
Wenn Du einen guten Platz gefunden hast, musst Du mit Spinnenfäden schießen, um das Netz zu bauen	Abwechselnd die Hände anheben
Auch Deine Füße können Spinnenfäden schießen. So wird das Netz ganz stabil	Abwechselnd die Füße anheben
Wenn das Netz fertig ist, kannst Du Dich hinein legen und ausruhen	Gemütlich zusammenrollen



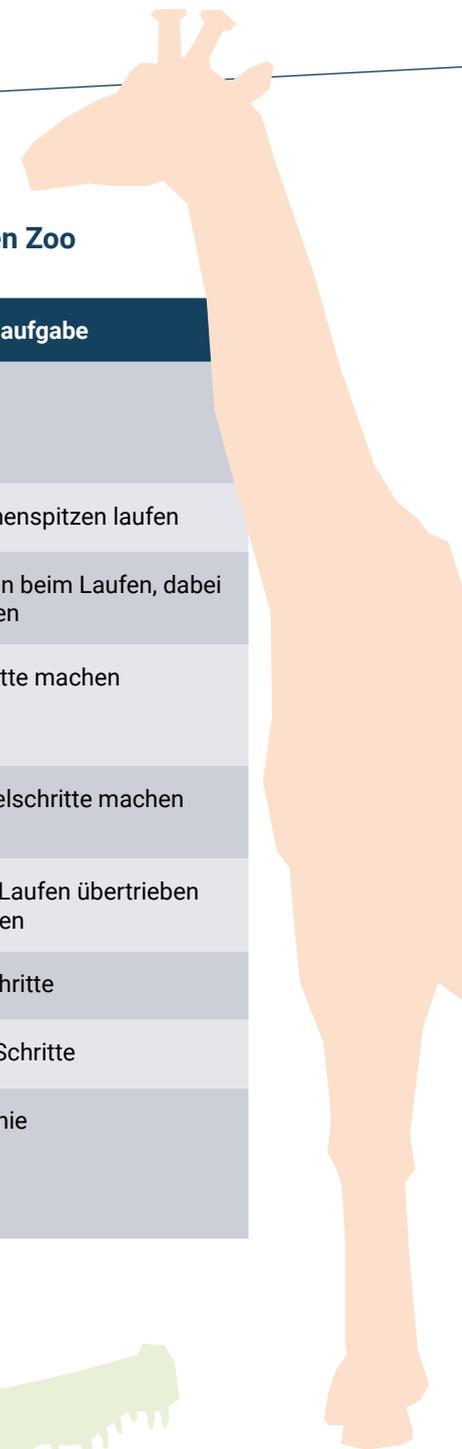
## Bewegungsgeschichte: Der Trommler

Geschichte	Bewegungsaufgabe
Du bist heute ein Trommler und deine Beine sind Deine Trommel	Auf den Rücken legen und die Beine auf einem Stuhl oder einer Erhöhung ablegen
Los geht das Trommel-Konzert	Kopf und Schultern vom Boden anheben und auf den Oberschenkeln trommeln
Lausche mal, ob sich die Töne ändern, wenn du an unterschiedlichen Stellen auf Deinem Oberschenkel trommelst	Die Oberschenkel hoch- und runtertrommeln
Und einmal von links nach rechts über das Schlagzeug trommeln	Von links nach rechts trommeln
Das Lied ist zu Ende	Kopf und Schultern ablegen und eine kurze Pause
Und nochmal von vorne mit einem schnelleren Lied	...



## Bewegungsgeschichte: Ausflug durch den Zoo

Geschichte	Bewegungsaufgabe
Wir gehen heute in den Zoo und machen alle Tiere nach, die wir sehen	Loslaufen
Mach Dich lang wie eine Giraffe	Auf den Zehenspitzen laufen
Kannst Du trampeln wie ein Elefant?	Aufstampfen beim Laufen, dabei nicht abrollen
Schau die Störche haben lange Beine und machen ganz große Schritte	Große Schritte machen
Die Mäuschen dagegen tippeln, weil sie so kurze Beine haben	Kleine Tippelschritte machen
Die lustigen Affen schwingen ihre Arme ganz wild	Arme beim Laufen übertrieben mitschwingen
Geparden sind super schnell	Schnelle Schritte
Faultiere gaaaaanz langsam	Langsame Schritte
Zum Schluss Laufen wir noch über einen dünnen Steg, unter uns sind die Krokodile, also nicht herunterfallen!	Auf einer Linie



## AUSDAUER

- ▶ Wähle eine Ausdauerbewegung, die Dir gefällt und Spaß macht.
- ▶ Trainiere lieber häufiger und kürzer, als selten und lange (z. B. täglich 10 Min.).



Fahrradfahren



Walken

(auch auf dem Laufband)



Step-Aerobic



Ball- und Sportspiele



Konsolengestützte Ausdauerübungen



Schwimmen → Nachsorge!

(Schwimmerlaubnis durch medizinisches Behandlungsteam prüfen lassen!)

## KRAFT

- ▶ Versuche im Laufe der Zeit immer mehr Wiederholungen durchzuführen.
- ▶ Beginne mit fünf Wiederholungen und steigere Dich langsam.

### Kniebeuge



Anfangsposition



Endposition

#### Beachte!

- Knie und Hüfte gleichzeitig beugen
- Gewicht auf den ganzen Fuß verlagern
- Knie und Fußspitzen auf einer Linie

#### Das macht es leichter:

- Vom Stuhl/Bettrand aufstehen
- Nicht so tief in die Hocke gehen

#### Das macht es anspruchsvoller:

- Je tiefer, desto anstrengender
- Am tiefsten Punkt halten und wippen
- Einbeinig durchführen

### Wadenheben



Anfangsposition



Endposition

#### Beachte!

- Langsame Bewegungen

#### Das macht es leichter:

- An der Wand/ am Bett festhalten
- Beidbeinig durchführen

#### Das macht es anspruchsvoller:

- Auf Erhöhung stellen, Ferse tief nach unten senken
- Übung einbeinig durchführen

## Liegestütze



Anfangsposition



Endposition

### Beachte!

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauch und Po anspannen

### Das macht es leichter:

- In der Schräglage (mit den Händen am Bettrand festhalten)
- Die Knie anstatt der Füße aufstellen

### Das macht es anspruchsvoller:

- Beine gestreckt aufstellen
- Tiefste Position kurz halten

## Brücke



Anfangsposition



Endposition

### Das macht es leichter:

- Po nur leicht anheben
- Po zwischen zwei Wiederholungen kurz ablegen

### Das macht es anspruchsvoller:

- Höchste Position länger halten
- Übung einbeinig durchführen
- In der Endposition kleine Schritte auf der Stelle laufen

### Beachte!

- Bilde eine gerade Linie mit Knie, Hüfte und Schulter
- Po anspannen

## Schulterübung



Anfangsposition



Endposition

### Beachte!

- Stabiler Stand
- Bauch anspannen

### Das macht es leichter:

- Übungsband mit geringerem Widerstand wählen

### Das macht es anspruchsvoller:

- Widerstand erhöhen (z. B. Übungsband doppelt legen)
- Arme weiter auseinanderziehen
- Endposition einige Sekunden halten

## Rudern



Anfangsposition



Endposition

### Beachte!

- Ellbogen eng am Körper entlang führen

### Das macht es leichter:

- Übungsband mit geringerem Widerstand

### Das macht es anspruchsvoller:

- Zusatzgewicht/Widerstand erhöhen
- Im Stehen rudern

## Bauchübung



Anfangsposition



Endposition

### Das macht es leichter:

- Oberkörper nur leicht anheben

### Das macht es anspruchsvoller:

- Zusatzgewicht einsetzen
- Mit Arm gegen das gegenüberliegende Bein (leicht angehoben) Druck ausüben, kurz halten dann Wechsel
- Übung mit nach hinten gestreckten Armen

### Beachte!

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Blick nach schräg oben richten

## Unterarmstütz



Anfangsposition



Endposition

### Das macht es leichter:

- Knie aufstellen
- Position kurz halten

### Das macht es anspruchsvoller:

- Haltedauer verlängern
- Beine im Wechsel leicht anheben und halten
- Kleine Schritte auf der Stelle gehen

### Beachte!

- Ganzen Körper anspannen
- Bilde eine gerade Linie mit Deinem Körper
- Bauch anspannen

## Seitstütz



Anfangsposition



Endposition

### Das macht es leichter:

- Mit dem oberen Arm vorne leicht am Boden abstützen

### Das macht es anspruchsvoller:

- Oberen Arm in die Luft nach oben strecken
- Oberes Bein anheben
- Hüfte absenken und kurz vor dem Boden wieder anheben

### Beachte!

- Ganzen Körper anspannen
- Bilde eine gerade Linie mit Deinem Körper

### Beachte!

- Position so lange wie möglich halten
- Hände neben dem Körper platzieren

### Das macht es leichter:

- Nicht so tief setzen

## Wandsitz



### Das macht es anspruchsvoller:

- Am tiefsten Punkt ein Bein ausstrecken
- Am tiefsten Punkt leicht Wippen

## KOORDINATION/ GANGSCHULE

- ▶ Baue diese Übungen am besten täglich in deinen Alltag ein.
- ▶ Nutze Linien und Markierungen auf dem Boden.



Zielwerfen



Hindernisparcour



Tanzen



Fußgymnastik



Jonglage



Bewegung nachmachen



Ballspiele



Abrollen der Füße

Aufstampfen



Fersenlauf

Zehenspitzenlauf



Balancieren

Breitbeinig laufen



Außenkanten

Innenkanten



Kleine Schritte

Große Schritte



Kein Armschwung

Großer Armschwung



Schnell gehen

Langsam gehen



Seitwärts laufen

Rückwärts laufen

Über unebenen Boden laufen



In der Hocke gehen

Sehr aufrecht gehen



Über weichen

Untergrund laufen

Über dicke Matten laufen

## DEHNUNG

- ▶ Versuche jede Position mindestens 20 Sekunden zu halten.
- ▶ Dehne immer beide Seiten.
- ▶ Jede Übung ist in verschiedenen Positionen (sitzend, liegend, stehend) möglich.

### Vorderer Oberschenkel



- Übung auch in Bauchlage möglich
- Versuch es mal ohne Dich an der Wand festzuhalten

### Hinterer Oberschenkel



- Auch stehend möglich: dazu ein Bein auf Erhöhung ablegen und Oberkörper vorneigen

### Wade



- Versuche es auch ohne Dich an der Wand festzuhalten

### Rotation Wirbelsäule



- Blick entgegen der Knierichtung

### Innenseite Oberschenkel



- Liegend: Beine gehockt aufstellen und beide Knie nach außen fallen lassen
- Stehend: Ausfallschritt seitwärts

### Brust



- Ein- oder beidarmig
- Arm gegen die Wand/andere Person

### Schulter



- Sitzend oder stehend möglich

## Das Netzwerk ActiveOncoKids

Seit einigen Jahren gewinnt das Thema Bewegung und Sport in der Kinderonkologie zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Kliniken schaffen Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche während und nach der Therapie. Die Angebote verteilen sich dabei über ganz Deutschland. Daher wurde das Netzwerk im Jahr 2012 gegründet, um die vielfältigen Erfahrungen zu bündeln und die Vernetzung der Expertisen an den unterschiedlichen Standorten zu verbessern.

### Wie ist das Netzwerk aufgebaut?

Das Netzwerk setzt sich aus Expert\*innen aus den Fachbereichen Sportwissenschaft, Physiotherapie, Psychologie und Kinderonkologie aus ganz Deutschland zusammen. Die Zusammenarbeit von Personen aus verschiedenen Fachbereichen ist uns sehr wichtig, denn nur so können wir alle unterschiedlichen Perspektiven (u. a. Sport, Medizin und Psychologie) in unsere Arbeit einbeziehen.

Alle Teilnehmenden des Netzwerkes haben die Möglichkeit, an regelmäßigen Workshops teilzunehmen, um sich auf dem Gebiet Bewegung und Sport auszutauschen und fortzubilden. Zusätzlich werden alle Mitglieder durch regelmäßige Newsletter über aktuelle Veranstaltungen, Neues aus der Forschung und gemeinsame Sportangebote im Netzwerk informiert.

### Was sind die Ziele des Netzwerks?

Das Hauptziel des Netzwerks ist die Verbesserung der Bewegungsförderung in der Kinderonkologie. Jedem Kind und Jugendlichen soll während und nach der Therapie der Zugang zu professioneller sportbezogener Beratung und Bewegungsförderung unabhängig vom Wohnort ermöglicht werden. Grundlage dafür ist der Ausbau der Netzwerkstrukturen sowie der Angebote in den Behandlungszentren.



### Wie kann das Netzwerk helfen?

Das Netzwerk unterstützt sowohl Sportwissenschaftler\*innen, Physiotherapeut\*innen, Ärzt\*innen und natürlich besonders die betroffenen Kinder, Jugendlichen und deren Familien.

Dazu werden interessierten Kliniken Beratung und Hilfe beim Aufbau von Bewegungsangeboten in den Behandlungszentren zur Verfügung gestellt. Zudem bemüht sich das Netzwerk um die Aufklärung zum Thema Sport und Bewegung bei den betroffenen Familien, ebenso wie in den unterschiedlichen Berufsfeldern der Kinderonkologie. Konkrete individuelle Patientenfragen zu speziellen Sportarten, körperlichen Einschränkungen und Bewegung, der Rückkehr in Schul-, Freizeit- und Vereinssport sowie die Vermittlung zu erfahrenen Ansprechpartner\*innen unterschiedlichster sportbezogener Themen sind ebenso Angebote des Netzwerks.

Das Netzwerk ActiveOncoKids verfolgt das Ziel, Sport und Bewegung fest in die Strukturen der Kinderonkologie zu verankern. Das Netzwerk ist ansprechbar bei allen Fragen rund um das Thema Bewegung und Sport – egal ob für ärztliches Personal, an Krebs erkrankte Kinder, Jugendliche und deren Familien oder Interessierte ([www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de)).





## Danksagung

Die ActiveOncoKids Research Group dankt allen Unterstützern, die durch ihre engagierte Beteiligung die Veröffentlichung dieser Broschüre ermöglicht haben. Ein großer Dank gilt dem Team DoppelPASS e.V. für die Finanzierung der Broschüre. In diesem Sinne auch ein herzliches Dankeschön an die Agentur LP/Concept für die stilvolle Gestaltung. Aber ganz besonders danken wir allen Kindern, Jugendlichen und Eltern für ihre uneingeschränkte Bereitschaft aktiv bei den Fotoaufnahmen mitzuwirken. Ohne diese anschaulichen Beispiele würde viel Leben in diesem Heft fehlen!

Bei Spendeninteresse zur Unterstützung dieser Broschüre oder allgemein den Aktivitäten des Netzwerks und der kinderonkologischen Sporttherapie kann jederzeit die Kontaktaufnahme über die Homepage des Netzwerks ActiveOncoKids erfolgen ([www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de)).

Julia Däggelmann, Katharina Eckert, Anna-Maria Goebel, Miriam Götte, Sabine Kesting, Vanessa Oswald, Corina Rueegg, Anna Senn-Malashonak, Regine Söntgerath, Sandra Stössel, Anne-Marie Till, Joachim Wiskemann, Torge Wittke, Peter Wright

für die ActiveOncoKids Research Group



*Wir möchten abschließend darauf hinweisen, dass die Empfehlungen dieser Broschüre nicht alle individuellen Gesundheitsrisiken erfassen und berücksichtigen können. Es wird keine Haftung für eventuelle Verletzungen und medizinischen Komplikationen übernommen.*





Förderer:



Beteiligte Institutionen:

