

„InterAktiv“

Das onlinegestützte Personaltraining für krebskranke Kinder und Jugendliche

Bewegung, Sport und Spiel sind bedeutende Bestandteile einer altersgemäßen Entwicklung. Sie helfen dabei, den Körper zu stärken und den Genesungsprozess zu fördern. Sowohl im Krankenhaus, als auch zu Hause ist es wichtig in Bewegung zu bleiben und den Alltag aktiv zu gestalten.

Das Programm „InterAktiv“ unterstützt Dich dabei, Deine individuellen Ziele (bspw. Spaß, Verbesserung der Ausdauer und Koordination, Kraftaufbau) umzusetzen.

WAS?

- angeleitetes ONLINE Sport- und Bewegungsprogramm von zu Hause aus über Video-Konferenz
- 1:1 Betreuung durch eine erfahrene Sportwissenschaftlerin
- 8 Bewegungseinheiten à 45 Minuten (ca. 1-2x/Woche) nach individueller Absprache
- + Erst- und Abschlussgespräch
- Inhalte:
 - Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination)
 - Individuell angepasstes Fitnesstraining
 - Spielerisches Bewegen für die jüngeren Kinder
 - Einbezug von Alltagsaufgaben zur Förderung von Selbstständigkeit und Selbstvertrauen
- Im Vordergrund stehen Freude und Spaß am Bewegen!!!

WER?

- Das Angebot richtet sich an onkologisch erkrankte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die zu Hause aktiv sein möchten
- Geeignet ab 5 Jahren

Das Programm ist kostenlos und wird von der „DUMUSSTKÄMPFEN! gGmbH“ finanziert.
Fragen und/oder Kontaktaufnahme über: anmelden@dumusstkaempfen.de.