

## AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

Für Fragen rund um das Projekt wenden Sie sich bitte an:

### SPORTMEDIZINISCHE & WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG

#### Technische Universität Chemnitz

Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften  
Institut für angewandte Bewegungswissenschaften  
Professur Sportmedizin/-biologie

Thüringer Weg 11  
09126 Chemnitz

#### Dr. Dr. Nico Nitzsche

Telefon: 0371 531-37326  
E-Mail: nico.nitzsche@hsw.tu-chemnitz.de

**Stefanie Ranft** stefanie.ranft@s2017.tu-chemnitz.de  
**Merle Riether** merle.riether@s2018.tu-chemnitz.de

### TECHNIK

Sie haben technische Probleme beim Umgang mit der Internetseite [www.krebsundsport.org](http://www.krebsundsport.org) ?

Wenden Sie sich gern an

#### Daniel Westphal

Telefon: 0375-281403  
Fax: 0375-281404  
E-Mail: info@skg-ev.de

## AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

### INFORMATIONEN ZUM PROJEKT

Für generelle Fragen zum Projekt wenden Sie sich gern auch an die Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

#### c/o Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

Schlobigplatz 23  
08056 Zwickau

Projektleiter: Dr. Ralf Porzig

Telefon: 0375 / 281403

Telefax: 0375 / 281404

E-Mail: info@skg-ev.de

### WEITERE INFORMATIONEN ONLINE

Weitere **Antworten** zum Projekt sowie die **Datenschutzbestimmungen** finden Sie auf den Informationsseiten unter

[www.krebsundsport.org](http://www.krebsundsport.org)



SÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

## DIBIS - DIGITALE BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN SELBSTHILFEGRUPPEN

Projektinformationen



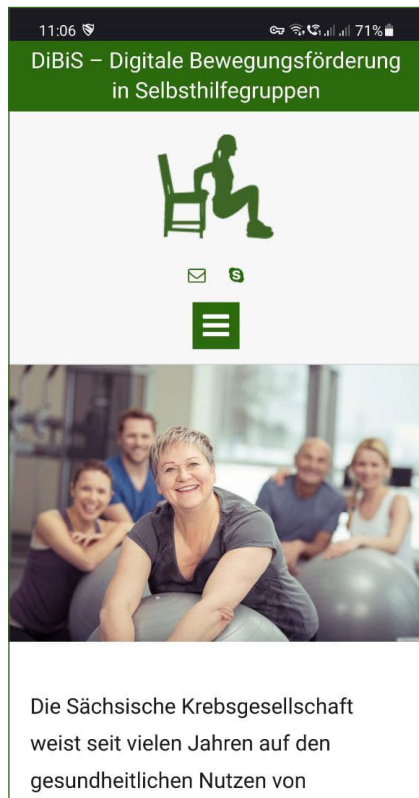
Ein Projekt in Zusammenarbeit mit der



TECHNISCHE UNIVERSITÄT  
CHEMNITZ

## WILLKOMMEN

Die Sächsische Krebsgesellschaft weist seit vielen Jahren auf den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung und körperlichem Training bei Krebserkrankung und nach überstandener Krebserkrankung hin. In verschiedenen



Studien zeigte sich ein signifikant positiver Einfluss von Bewegung auf den Gesundheitszustand der Betroffenen, unabhängig von der Art der Krebserkrankung.

Gerade in einer Situation, in der es darum geht (auf eigenen Wunsch oder wegen externer Vorgaben)

## ÜBER DAS PROJEKT



Kontakte einzuschränken, müssen die Zugänge zu körperlicher Aktivität und Bewegungsangeboten zur Förderung Ihrer Gesundheit überdacht und angepasst werden. Aus diesem Grund führt die Sächsische Krebsgesellschaft e. V. gemeinsam mit der Professur für Sportmedizin / Sportbiologie der TU Chemnitz das Projekt „**Digitale Bewegungsförderung in sächsischen Krebsselfhilfegruppen – DiBiS**“ durch.

Das Ziel des Projektes besteht darin, durch selbstständiges Training unter digitaler **Videoanleitung** die körperliche Aktivität im häuslichen Umfeld zu erhöhen und damit die Gesundheit zielgerichtet zu stärken. Das Angebot ist somit kein Therapieansatz oder eine Therapiebegleitung, sondern eine Anleitung zum selbstständigen Training, das mittel- und langfristig zur Erhöhung der körperlichen Aktivität motivieren soll. Im Projekt wurden Videoanleitungen zu Trainingsübungen mit Hinweisen zur selbstständigen Durchführung erstellt, die von Mitgliedern der sächsischen **Krebsselfhilfegruppen** für einige Wochen genutzt und getestet werden können.

Aber auch jede interessierte **Einzelperson** ist eingeladen, sich mithilfe der Übungen fit zu halten.

## ÜBER DAS PROJEKT

Auf der Internetseite

[www.krebsundsport.org](http://www.krebsundsport.org)

haben wir für Sie verschiedene Informationen, Übungen und Übungspläne zusammengefasst.

Nutzen Sie die Seite gern regelmäßig, um eine Verbesserung der individuellen Fitness zu erreichen.

Mit diesem Angebot der Tertiärprävention hoffen wir außerdem, Sie aktiv bei der Wiederherstellung körperlicher Leistungsfähigkeit nach einer Krebserkrankung unterstützen zu können.

Die erhobenen Daten zu den Trainingszeiten und Nutzung der Seite helfen uns außerdem, Schlüsse für Wissenschaft und Forschung zu ziehen, die in Zukunft in Angebote für Krebsbetroffene einfließen sollen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen ein angenehmes Trainingserlebnis.

**Ihre Sächsische Krebsgesellschaft e. V.**

in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität Chemnitz

