

## „Aktiv werden mit Krebs“ Große Resonanz auf neues HNT-Rehasportangebot



Das Team der Praxis für Strahlentherapie Harburg um Praxisinhaber Dr. med. Jürgen Heide stellte beim Tag der offenen Tür im September, neben einem intensiven Blick hinter die Kulissen der beeindruckenden High-Tech-Praxis an der Stader Straße 154, auch einige begleitende Angebote zur Krebstherapie vor. Zum Motto „Aktiv werden mit Krebs“, informierte Meike Paul, Leiterin des Reha- und Gesundheitssports bei der HNT über ein neues Sportangebot speziell für Krebspatienten. Die HNT ist seit Jahren Vorreiter bei innovativen Sportangeboten auch für besondere Zielgruppen.

„Zahlreiche internationale Studien in den letzten Jahren belegen, dass Sport die Krebs-Therapie unterstützt“, so Dr. Jürgen Heide. Bei einer diagnostizierten Krebserkrankung kann körperliche Aktivität die Lebensqualität und den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen und die Heilungschancen erhöhen. Auch die Gefahr des Wiederauftretens der Erkrankung werde durch Sport verringert. Auf seine Initiative hat die HNT ein spezielles Sport- und Bewegungsangebot geschaffen, das sich speziell an Krebspatienten zum Beispiel mit Brust-, Prostata- oder Lungenkrebs richtet. Besonderes

Interesse hat bei der HNT die bereits gestartete Lauftherapie mit Angela Gennepfer gefunden. Ihr erster Kurs, der von August bis Oktober stattfand, war in kürzester Zeit ausgebucht. Der nächste Kurs mit der erfahrenen Lauftherapeutin startet am Montag, 6. Januar. Das Angebot umfasst 22 Termine, immer montags und donnerstags von 9 bis 10 Uhr. Letzter Termin ist der 19. März. Interessierte können sich bei Meike Paul, E-Mail [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de) oder Telefon 040 72961388, anmelden.

In der kälteren Jahreszeit dürften zudem die im HNT-eigenen Sportstudio FitHus (BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2) veranstalteten beiden Rehasport-Angebote mit gymnastischen Übungen sowie sanfter tänzerischer Bewegung zu Musik ebenfalls Interesse finden: **Montag, 16 bis 17 Uhr: Gymnastik mit Kleingeräten; Mittwoch, 16.15 bis 17.15 Uhr: Energy Dance, sanfte Bewegung zu Musik**

„In allen Angeboten wird selbstverständlich auf die individuelle Leistungsfähigkeit und -bereitschaft Rücksicht genommen“, betont Meike Paul. Teilnehmer an den ersten „Sport mit Krebs“-Kursen berichten, dass es ihnen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch besser gehe. „Unser gemeinsames Anliegen ist es, die Menschen auch nach der Therapie in Bewegung zu halten“, so Meike Paul. Mit einer Rehasport-Verordnung ist die Teilnahme in den Gruppen am Montag und Mittwoch kostenlos, eine Anmeldung aber trotzdem erforderlich. Kommen Sie dafür mit Ihren Unterlagen in die HNT-Rehaberatung am Dienstag von 9 bis 11 Uhr oder am Mittwoch von 16 bis 19 Uhr im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 70382435.

## JEDES EVENT GESUND ERLEBEN!

Wir sind mit einer **großen Sortimentsauswahl** für Sie da. Besuchen Sie uns in der **Markt Apotheke Neugraben**.

Wir beraten Sie gerne in Fragen **rund um Ihre Gesundheit**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Ihr AVIE Apotheken-Team

