



Landessportbund
Hessen e.V.



Fit nach Krebs im Sportverein

Angebote Großraum Frankfurt a. M. und Offenbach



GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN

Durch Bewegung wieder fit

Im Rahmen der Prävention sowie der Therapie und Rehabilitation von Krebs-erkrankungen gewinnen Bewegung und körperliches Training zunehmend an Bedeutung. Regelmäßige Bewegung nach der

Therapie trägt dazu bei, schneller wieder fit zu werden, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern sowie noch vorhandene Nebenwirkungen der Therapie zu reduzieren.

Im Anschluss an die Rehabilitationsphase sollte sich deshalb ohne Pause ein wohnortnahes Sporttreiben anschließen. Dies ist Dank der vielfältigen Rehabilitations- und Gesundheitssportangebote der hessischen Vereine möglich. Qualifizierte Übungsleiter unterstützen Sie dabei, körperliche Bewegung langfristig in Ihren Alltag zu integrieren und von den positiven Wirkungen des Sporttreibens zu profitieren.

Ralf-Rainer Klatt
*Vizepräsident Sportentwicklung
des Landessportbundes Hessen e. V.*

Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer
*Gesundheitssportbeauftragter
des Landessportbundes Hessen e. V.*

*Es ist wichtig, dass Sie sich nach der Reha-
maßnahme ein Sportangebot vor Ort suchen, um
wieder fit zu werden bzw. zu bleiben.
Die hessischen Vereine bieten Ihnen hierfür
eine Vielzahl an Angeboten. Warten Sie nicht zu
lange, es lohnt sich!*

Welche Angebote bieten hessische Vereine?

Anerkannte und zertifizierte Rehabilitationssportgruppen

- Teilnahmevoraussetzung: ärztliche Verordnung (Muster 56).
- Umfang: in der Regel 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten.
- Kosten: Finanzierung durch die Rehabilitationsträger, die Teilnahme ist für Sie kostenlos.
- Für alle, die gerne unter Gleichgesinnten trainieren und langsam wieder fit werden möchten.



Anerkannte und zertifizierte Gesundheitssportangebote

- Die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT / Pluspunkt Gesundheit präventionsgeprüft garantieren eine hohe Qualität des Angebots.
- Umfang: In der Regel 8- 12 Einheiten.
- Kosten: trägt das Angebot zusätzlich das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“, bezuschussen Krankenkassen die Angebote mit bis zu 80%.
- Für alle, die schon etwas belastbarer sind und direkt in den Vereinssport einsteigen möchten.



Die Angebote auf den nächsten Seiten finden Sie auch unter www.gesundheitssport-in-hessen.de.

Anerkannte und zertifizierte Rehabilitationssportgruppen im Raum Frankfurt /Offenbach:



In einer Rehabilitationssportgruppe mit dem Schwerpunkt Krebsport können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, Ihr Körpergefühl positiv beeinflussen und neues Vertrauen in Ihren Körper bekommen. Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden dabei ausgewogen und individuell gefördert. Zudem können Sie Kontakte zu Menschen knüpfen, die sich in einer ähnlichen Lebenslage befinden.

60431 Frankfurt

Turn- u. Sportverein 1878 Ginnheim e. V. • www.tsv-ginnheim.de

TSV Ginnheim, Am Mühlgarten 2

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr und 19:00 - 20:00 Uhr

Reiner Keiffenheim: Tel. 069-95158612, rehasport@tsv-ginnheim.de

60488 Frankfurt

Triamedis Gesundheitssport Frankfurt e. V. • www.triamedis.de

Krankenhaus Nordwest Ärztehaus, Steinbacher Hohl 4

Montag, 11:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 15:00 Uhr

Donnerstag, 14:00 - 15:00 Uhr

Philipp Tibitanzl: Tel. 069-76018008, info@triamedis.de

60529 Frankfurt

Rehasportverein Schwanheim e. V. • www.fitness-schwanheim.de

Enjoy Schwanheim, Martinskirchstr. 70

Montag, 13:30 - 14:30 Uhr, Dienstag, 12:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr, Donnerstag, 13:30 - 14:30 Uhr

Freitag, 14:00 - 15:00 Uhr

Saskia Weiß: Tel. 069-98558880, info@fitness-schwanheim.de

60529 Frankfurt

TG Frankfurt-Schwanheim 1893 e. V. • www.tg-schwanheim.de

August-Gräser-Schule, Gerolsteiner Str. 2

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Geschäftsstelle: Tel. 069-359964, tg-schwanheim@t-online.de

65929 Frankfurt

TG Unterliederbach 1887 e. V. • www.tgu1887.de

TG Unterliederbach, Geißspitzweg 15

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr und Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr

Geschäftsstelle: Tel. 069-310033, geschaeftsstelle@tgu1887.de

65933 Frankfurt

Reha-Sport Griesheim e. V. • www.therapiezentrum-griesheim.de

Gymnastikstudio Diehl, Stiftstr. 18-20

Mittwoch, 18:45 - 19:30 Uhr

Lothar Blischke: Tel. 069-38999540, reha-sport-griesheim@online.de

63067 Offenbach

TV 1824 Offenbach e. V. • www.tvoffenbach.de

TVO, Goethestr. 11-15

Montag, 18:15 - 19:15 Uhr

Anja Beier: Tel. 069-873428, anjabeier@anjabeier.de

63065 Offenbach

Verein für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt-Rhein-Main e. V.
www.vrg-ev.net

Theraneum, Aliceplatz 11

Freitag, 14:00 - 14:45 Uhr

Alexander Sturm: Tel. 069-42696877, info@vrg-ev.net

65760 Eschborn

Turnverein Eschborn 1888 e. V. • www.tv-eschborn.de

Turnhalle Eschborn, Hauptstr. 33

Donnerstag, 11:15 - 12:00 Uhr

Michaela Schmidt: Tel. 06196-955415, info@tv-eschborn.de

61118 Bad Vilbel

MPZ-Sport Bad Vilbel e. V.

netzwerk körper, Marktplatz 2

Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Gunnar Frömberg: Tel. 06101-988822, info@mpz-sport.de

61118 Bad Vilbel

SV Fun-Ball Dortelweil e. V. • www.fun-ball-dortelweil.de

Sporthalle am Siegesbaum, Willy-Brandt-Str. 1

Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr

Susanne Ely: Tel. 06101-989393, info@fun-ball-dortelweil.de

61130 Nidderau

KSV Eichen 1945 e. V. • www.ksv-eichen.de

Turnhalle, Höchster Straße 6

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Gabriele Roß: Tel. 06187-24386, gabrieleross@gmx.de

61184 Karben

TG Groß-Karben 1891 e. V. • www.tg-gross-karben.de

Sporthalle am Park, August-Buß-Weg 1

Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr

Heike Waller: Tel. 06039-7746, heike.Waller@arcor.de

61191 Rosbach-Rodheim v.d.H.

Sportgemeinschaft Rodheim v.d.H. e. V. • www.sgrodheim.de

Sportzentrum (Rodheim), Sportallee 1

Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Sabine Nagel: Tel. 06007-366, Sabine.Nagel1@web.de

61231 Bad Nauheim

Kneipp-Verein Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen e. V.
www.kneipp-bn.de

■ Rehasentrum Sprudelhof, Ludwigstr. 25-31

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

■ Parkklinik, Am Kaiserberg 2-4

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

■ Rosensaal, Bad Nauheimer Str. 11

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

Eckhard Lieberich: Tel. 06032-9370565, kontakt@kneipp-bn.de

61267 Neu-Anspach

Sportgemeinschaft 1862 Anspach e. V. • www.sganspach.de

Sporthalle, Friedrich-Ludwig-Jahn Str. 9

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr

Birgit Roos: Tel. 06081-4699951, info@sganspach.de

61350 Bad Homburg

DJK-SV-Helvetia Bad Homburg-Kirdorf 1920 e. V. • www.djk-bad-homburg.de

Maria Ward Schule, Weinbergsweg 60

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr und Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

Monika Kaiser: Tel. 06172-84293, monika.kaiser@djk-bad-homburg.de

61440 Oberursel

Turn- u. Sportgemeinde 1861 e. V. Oberursel • www.tsg-oberursel.de

■ Hellen-Keller-Schule, Im Portugall 15

Montag, 18:15 - 19:45 Uhr

■ TSG0 Turnhalle Korfstr. 4

Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Jutta Stahl: Tel. 06171-51860, jutta.stahl@tsg-oberursel.de

61476 Kronberg

MTV 1862 Kronberg e. V. • www.mtv-kronberg.de

MTV Kronberg, Schülerwiesen 1

Dienstag, 13:45 - 14:45 Uhr

Rene Kipper: Tel. 06173-3246880, rehasport@mtv-kronberg.de

63075 Offenbach-Bürgel

TSG 1847 Offenbach-Bürgel e. V. • www.tsg-buergel.de

ESO Sportfabrik, Mainzer Ring 150

Samstag, 09:50 - 10:40 Uhr

Geschäftsstelle: Tel. 069-869191, info@tsg-buergel.de

63110 Rodgau

Jügesheimer Sport- u. Kulturverein 1888 Rodgau e. V. • www.jskrodgau.de

Gymnastik-Raum, Ostring 18

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr und Donnerstag, 15:45 - 16:45 Uhr

Angelika Stark: Tel. 06106-645130, angelika.stark@jskrodgau.de

63128 Dietzenbach

VSG Dietzenbach 1964 e. V. • www.vsg-dietzenbach.de

Gymnastikraum, Siedlerstr. 66

Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr

Ilse Stüven: Tel. 06074-46939, vsg-dietzenbach1964e.V@t-online.de

63165 Mühlheim-M.

Herz- und Rehasport Mühlheim am Main e. V.

www.herz-und-rehasport-muehlheim.de

Sporthalle Dietesheim, Dieselstr. 90

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr und 20:00 - 21:00 Uhr

Michael Jäger: Tel. 06108-67315, mm-jaeger@web.de

63165 Mühlheim-M.

Turngemeinde Lämmersieth • www.tgl-1905.de

Vereinshalle, Fritz-Erler-Str. 12, Donnerstag, 12:30 - 13:30 Uhr

Brigitte Habermann: Tel. 06108-66518, brigittehabermann@web.de

Ute Deuchert: Tel. 0163-3111565, utedeuchert@online.de

63263 Neu-Isenburg

Turn- u. Sportgemeinschaft Neu-Isenburg 1885 e. V. • www.tsg1885.de

TSG-Vereinshalle, Frankfurter Str. 278

Dienstag, 16:45 - 18:00 Uhr

Rosemarie Czernio: Tel. 06102-33421, r.czernio@gmx.de

63303 Dreieich

SKG 1886 Sprendlingen e. V. • www.skg-sprendlingen.de

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr

Geschäftsstelle: Tel. 06103-604666, reha@skg-sprendlingen.de

63305 Rödermark

Männer Turnverein Urberach 1901 e. V. • www.mtv-urberach.de

MTV-Turnhalle, Schömsstr. 30

Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Silvia Hickel: Tel. 06074-5311, info@mtv-urberach.de

63329 Egelsbach

Sportgemeinschaft Egelsbach e. V. 1874 • www.sgegelsbach.de

SGE Sportcenter, Freiherr-vom-Stein-Str. 15

Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr und Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Lars Engelmann: Tel. 06103-43677, info@sgegelsbach.de

63456 Hanau-Steinheim

Biobund e. V. Gymnastik-Sportverein Hanau • www.biobund-ev.de

PSV-Hanau, Maintaler Str. 21

Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr und 17:00 - 18:00 Uhr

Georg Kucias: Tel. 06181-87441, daniel.kucias@biobund-ev.de

63505 Langenselbold

TV 1886 Langenselbold e. V. • www.tv1886.de

Gymnastikraum Gründauhalle, Brühlweg 6

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Sabine Behrends: Tel. 06184-9944500, g-stelle@turnverein1886.de

63674 Altenstadt

SC Rot-Weiß Altenstadt e. V. • www.sc-rotweiss.de

Gerätepark des Vereins, Vogelsbergstraße 12

Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr

Karin Heutzenröder: Tel. 06047-1043, k.heutzenroeder@online.de

64546 Mörfelden-Walldorf

TGS Walldorf 1896 e. V. • www.tgs-walldorf.de

Sportzentrum der TGS Walldorf, Okrifteler Str. 6

Montag, 14:30 - 15:30 Uhr

Petra Scheible: Tel. 06105-44825, info@tgs-walldorf.de

64546 Mörfelden-Walldorf

SKV Mörfelden 1879 e. V. • www.skv-moerfelden.de

Sportzentrum SKV Mörfelden, Feststr. 18 c

Dienstag, 13:45 - 14:45 Uhr und Donnerstag, 08:30 - 09:30 Uhr

Sarah Sabatino: Tel. 06105-273274, sarah.sabatino@skv-moerfelden.de

64832 Babenhausen

TV Babenhausen 1891 e. V. • www.tvbabenhausen.de

Aula Bachgau-Gymnasium, Martin-Luther-Str. 13

Donnerstag, 17:00 - 17:45 Uhr

Bert Bernhardt: Tel. 06073-3649, info@tvbabenhausen.de

65439 Flörsheim

Turnverein von 1861 e. V. Flörsheim am Main • www.tv-floersheim.de

Alfred-Delp-Sporthalle, Anne-Frank-Weg

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr

Christine Rhein: Tel. 06145-7276, Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

65779 Kelkheim

**Gesundheit für Alle – Kelkheimer Verein für Bewegungstherapie u. Herzsport e. V.
www.gesundheit-ev.de**

Stadthalle Kelkheim, Gagernring 6

Mittwoch, 10:00 - 11:15 Uhr

Isabella Straub: Tel. 06198-573715, isabellastraub@gesundheit-ev.de

65824 Schwalbach

Turngemeinde Schwalbach 1887 e. V. • www.tgswalbach.de

Turnhalle, Jahnstr. 8

Donnerstag, 10:45 - 12:00 Uhr

Christine Pasqual: Tel. 06196-7613888, info@tgswalbach.de

Kursangebote der Kliniken und weiterer Institutionen

Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) am Krankenhaus Nordwest und Universitätsklinikum Frankfurt

*Krankenhaus Nordwest, Steinbacher Hohl 2-26, 60488 Frankfurt am Main
Universitätsklinikum Frankfurt, Theodor-Stern-Kai 7, 60590 Frankfurt am Main*

Die Angebote des UCT richten sich an alle Patienten mit einer onkologischen Erkrankung während und nach Akuttherapie, mit und ohne sportliche Vorerfahrung. In einer kostenfreien individuellen Beratung werden die persönliche Ausgangssituation sowie Möglichkeiten für ein körperliches Training besprochen und Trainingsziele und -empfehlungen erarbeitet. Das tägliche Bewegungs-therapieangebot an beiden Häusern umfasst unter anderen ein individuelles Kraft- und Ausdauertraining, Nordic Walking, Yoga, Pilates und Rudern. Eine Teilnahme an den Bewegungsangeboten ist nur nach Voranmeldung, einem persönlichen Anamnese-/Beratungsgespräch und ärztlicher Bescheinigung der Sporttauglichkeit möglich.

Neben der Beratung und Bewegungstherapie ist auch eine Vermittlung in wohnortnahe Trainingsangebote, eine sportwissenschaftliche Diagnostik sowie die Erstellung eines individuellen Trainingsplans für ein heimbasiertes Training möglich.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.uct-frankfurt.de/sporttherapie.html>

Informationen und Anmeldung:

Krankenhaus Nordwest: Institut für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Tel. 069-7601-4522, sporttherapie@khnw.de

Universitäts-Klinikum: Sporttherapie UCT
Tel. 069-6301-87341, sporttherapie-uct@kgu.de

Sportwissenschaftliches Team:
Annika Wegener, Nils Schaffrath, Dr. phil. Katharina Graf

Agaplesion Markus-Krankenhaus Frankfurt

Wilhelm-Epstein-Straße 4, 60431 Frankfurt am Main

■ **Individuelle sporttherapeutische Beratung**

Um mehr über das Thema „Bewegung und Sport bei Krebs“ zu erfahren, bietet das Markus-Krankenhaus einen Beratungstermin bei Sportwissenschaftlerin Stefanie Rogge an.

■ **Sanftes Training für Krebspatienten/-innen**

Markus-Krankenhaus, Raum 305 (Haus C)
Dienstags, 15:45 - 16:45 Uhr und 16:45 - 17:45 Uhr
Freitags, 14:15 - 15:15 Uhr (Brustkrebspatientinnen)
Markus-Krankenhaus, Raum 033 (Haus D)
Donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Informationen und Anmeldung:

Stefanie Rogge: Tel. 069-953366842, stefanie.rogge@fdk.info

■ **Nordic Walking**

Treffpunkt: August Scheidel Straße/Eingang Nidda-Park
Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

Informationen und Anmeldung:

Rita Fehl: Tel. 0157-80643423, ritafehl@t-online.de

■ **Entspannung**

Markus-Krankenhaus, Raum 304 (Haus A)
Mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr

Informationen und Anmeldung:

Sabine Theobald/Susanne Schuler: Tel. 069-95332568, psychoonkologie@fdk.info

Ketteler Krankenhaus Offenbach

Lichtenplattenweg 85, 63071 Offenbach am Main

■ **Bewegungstherapie für Krebspatienten**

Montags 15:00 - 16:30 Uhr, Dienstags 14:30 - 16:00 Uhr
Freitags 14:00 - 15:30 Uhr

Das Angebot gilt für alle Interessierten, auch für Betroffene, die nicht Patientinnen oder Patienten des Ketteler-Krankenhauses sind. Das Angebot kann ohne vorherige Anmeldung in Anspruch genommen werden.

Informationen und Anmeldung:

Sekretariat Prof. Dr. med. Sahm,
Tel. 069-8505-271, sekretariat.sahm@ketteler-krankenhaus.de

Sana Klinikum / Wassersportverein 1926 e. V. Offenbach Bürgel
Starkenburgring 66, 63069 Offenbach am Main

■ **Rudertraining für Krebspatienten**

Treffpunkt: 17:45 Uhr am Steg des WSV Bürgel e. V. –

Am Maingarten 404, 63075 Offenbach

Mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr.

Es entstehen keine Teilnehmerkosten.

Informationen und Anmeldung:

Ruth Anda: Tel. 069-8405-3022, ruth.anda@sana.de

Manuela Damm: Tel. 0163-1872828, patienten-rudern@wsv-buergel.de

Hochtaunus-Kliniken Bad Homburg
Zeppelinstr. 20, 61352 Bad Homburg v.d.H.

■ **Bewegungsberatung**

Unter der Leitung von Frau Renata Kretzschmar bieten die Hochtaunuskliniken nach Anmeldung eine kostenlose individuelle Beratung zum Thema „Bewegung bei und nach Krebs“ an.

Informationen und Anmeldung:

Renata Kretzschmar: Tel. 0160-5659100, gesundheit@sk-ht.de

Hochtaunus-Kliniken Bad Homburg

Zeppelinstr. 20, 61352 Bad Homburg v.d.H.

■ Sportgruppe für Patientinnen der Hochtaunus-Kliniken während und nach einer Krebserkrankung

Gymnastikraum der Physiotherapie im EG der Hochtaunuskliniken
Mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Es entstehen keine Teilnehmerkosten.

Informationen und Anmeldung:

Heike Freise: Tel. 06172-141505

■ Onkowalking – Walkingstunde mit gymnastischem Teil

Treffpunkt: Bushaltestelle „Seedammweg“,
in der Nähe des Eingangs zum Parkhaus am Seedammbad
Freitags, 10:00 - 11:00 Uhr

Es entstehen keine Teilnehmerkosten.

Informationen und Anmeldung:

Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken – Lebensqualität im Fokus (LIF)
Tel. 06172-14-3610, lif@hochtaunus-kliniken.de

■ Therapiebegleitender Kurs für onkologische Patienten

Homburger Turngemeinde 1846 e.V., Niederstedter Weg 2
Freitags, 11:00 - 12:00 Uhr

Informationen und Anmeldung:

Homburger Turngemeinde 1846 e.V., Tel. 06172-22929,
doris.breitfelder@htg-badhomburg.de

Sportkreis Hochtaunus e. V.

■ **Bewegungsangebot bei und nach Krebs**

Deutsche Leasing, Frölingstr. 15-31, Bad Homburg

Donnerstags, 15:00 - 16:00 Uhr

Es entstehen keine Teilnehmerkosten.

Informationen und Anmeldung:

Renata Kretzschmar: Tel. 0160-5659100, gesundheit@sk-ht.de

Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs Bad Homburg

■ **Lauftreff (Walken im Kurpark)**

Treffpunkt: An der Einfahrt zum Parkhaus Seedammbad in der Nähe der Bushaltestelle Seedammweg

Montags, 16.00 - 17.00 Uhr

Es entstehen keine Teilnehmerkosten.

Informationen und Anmeldung:

Pia Kaiser: Tel. 0157-79722395

Ellen Borchert: Tel. 0152-57110111



Anerkannte und zertifizierte Gesundheitssportangebote im Raum Frankfurt/Offenbach:

Diese Gesundheitssportkurse sind für Sie geeignet, wenn Sie schon etwas belastbarer sind und direkt wieder in den Vereinssport einsteigen möchten. Durch die Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT/ Pluspunkt Gesundheit präventionsgeprüft können Sie sicher sein, dass das Angebot eine hohe Qualität aufweist. Qualifizierte Übungsleiter/-innen können aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.

Bitte beachten Sie: Da diese Angebote flexibel sind und sich Kurszeit und -ort ändern können, fragen Sie bitte beim Verein die konkreten Kursdaten an.

Alle aktuellen Angebote mit Kurszeit und -ort finden Sie auch unter www.gesundheitssport-in-hessen.de.



DSB



Sie können zwischen den folgenden Schwerpunkten wählen:

Allgemeine Prävention

Ein abwechslungsreicher Mix aus Ausdauertraining, funktioneller Gymnastik, Koordinationstraining, Trends, Bewegungsspielen sowie Entspannungsparts vermittelt Spaß und motiviert zur Bewegung.



Haltung und Bewegung

Diese Angebote beinhalten ein gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Dehnfähigkeit. Dadurch wird das muskuläre Gleichgewicht hergestellt und ihr Halte- und Bewegungsapparat vor Überlastung geschützt.



Herz-Kreislauf

Innerhalb dieser Angebote können Sie gezielt Ihre Ausdauer verbessern und von den positiven Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System profitieren. Je nach persönlicher Vorliebe können Sie zwischen Walking, Laufen oder dem Ausdauertraining in der Halle wählen.



60021 Frankfurt am Main

Tanz Sport Club Telos Frankfurt e. V. • www.tsc-telos.de

- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Charlotte Beck: Tel. 0178-7056415, dachs31@gmx.de

60388 Frankfurt am Main

Turnverein 1874 Bergen-Enkheim e. V. • www.tv-be.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
 - Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Elfi Buchhold: Tel. 06109-21186, willi.buchhold@t-online.de

60437 Frankfurt am Main

Turnverein 1882 Harheim • www.tv-harheim.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Sabine Labisch: Tel. 06101-47811, sabine.labisch@t-online.de

60599 Frankfurt am Main

TSG Ffm.-Oberrad 1872 e.V • www.tsg-frankfurt-oberrad.de

- Fit und Gesund
- Sonja Hornung: sonja.hornung@tsg-frankfurt-oberrad.de

65929 Frankfurt am Main

Turngemeinde Unterliederbach 1887 e. V. • www.tgu1887.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Sturzprävention

A. Lechner: Tel. 069-314898, A.Lechner@tgu1887.de

63075 Offenbach

DJK Sparta Bürgel • www.djksparta.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Brigitte Zeller: Tel. 069-865827, biggi.zeller@web.de

65760 Eschborn

TV Eschborn 1888 • www.tv-eschborn.de

- Bewegen statt schonen
 - Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Michaela Schmidt: info@tv-eschborn.de

61118 Bad Vilbel

Sportverein Gronau • www.tv-gronau.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Angela Kerschgens-Krüger: Tel. 06101-8138870, a.i.r.krueger@t-online.de

61118 Bad Vilbel

SV Fun-Ball Dortelweil • www.fun-ball-dortelweil.de

■ AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Susanne Ely: info@fun-ball-dortelweil.de

61130 Nidderau

FC Sportfreunde Ostheim 1924 e. V. • www.fc-ostheim.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Regina Rühmann: Tel. 06187-290939, regina.ruehmann@onlinehome.de

61174 Karben

Karbener SV 1890 e.V. • www.karbener-sportverein.de

■ Fit und Gesund

■ Fit bis ins hohe Alter

■ AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Christel Maaser: christel.maaser@unitybox.de

61184 Karben

Karbener Sportverein 1890 e. V. • www.karbener-sportverein.de

■ AlltagsTrainingProgramm (ATP) –

Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Christel Maaser: Tel. 06039-43152, c.maaser@karbener-sportverein.de

61194 Niddatal

TV „Vorwärts“ Ilbenstadt • www.tv-ilbenstadt.de

■ Fit und Gesund

Monika Sudler: monika.sudler@web.de

61197 Florstadt

Sport-Union Nieder-Florstadt e. V. • www.sport-union-nieder-florstadt.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Annegret Stürtz: Tel. 06035-8419, andi.musch@t-online.de

61203 Reichelsheim

SV 1920 Reichelsheim e. V. • www.sv-reichelsheim.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Christel Kurtz: Tel. 06035-921692, lebensfreude.rhm@t-online.de

61267 Neu-Anspach

Reha- und Gesundheitssportverein HT-Neu-Anspach • www.ruecken-doktor.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

■ Sturzprävention

Brigitte Kaul-Beutenmüller: Tel. 06084-949790, bgbint@t-online.de

61267 Neu-Anspach

Sportgemeinschaft 1862 Anspach • www.sganspach.de

- Aquajogging
- Präventives Ausdauertraining
- Sturzprävention

Birgit Roos: Tel. 06081-961228, hbn.roos@t-online.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Jutta Schlapp: Tel. 0170-3810843, jutta.schlapp@t-online.de

61267 Neu-Anspach • www.sghausen.de

Sportgemeinschaft Hausen/Taunus

- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Renata Kretzschmar: Tel. 0160-5659100, Renata.Kretzschmar@web.de

61267 Neu-Anspach

Tanzsportclub Grün-Gelb Neu-Anspach • www.tsc-neu-anspach.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Manuela Wolf-Steckel: Tel. 06081-57042, manu.wolf-steckel@gmx.de

61276 Weilrod-Altweilnau

TUS Weilnau 1957 e. V. • www.tusweilnau.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Heidi Friedrich: Tel. 06083-28140, heidi_friedrich@gmx.de

61350 Bad Homburg

Verein für Sport und Gesundheit Bad Homburg

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Eva Fischer: Tel. 06172-42780, Eva.christoph.Fischer@t-online.de

61440 Oberursel

Turnverein 1891 Stierstadt e. V. • www.tvstierstadt.de

- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene

Helga Steinmetz: Tel. 06171-981315, d.metzler@tvstierstadt.de

61440 Oberursel

TV Stierstadt 1891 • www.tvstierstadt.de

- Fit bis ins hohe Alter
- Bewegen statt schonen

Steinmetz Helga: sportwart@tvstierstadt.de

61462 Königstein

Präventions- und Rehasportverein Falkenstein Taunus

www.praeventions-und-rehasportverein-falkenstein-taunus.com

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Präventives Ausdauertraining

Gerhard Kuhn: Tel. 06174-2596703, herbach-kuhn-1957@gmx.de

61462 Königstein

Turn- und Sportgemeinschaft Falkenstein e. V. • www.tsg-falkenstein.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Rayisa Frühschütz: Tel. 0157-81580448

rayisa.fruehschuetz@tsg-falkenstein.de

61476 Kronberg

MTV 1862 e. V. Kronberg • www.mtv-kronberg.de

■ Ganzkörperkräftigung – sanft und effekt.

Stefanie Hack: kurse@mtv-kronberg.de

63165 Mühlheim

SPVGG Mühlheim-Dietesheim • www.spvgg-dietesheim.de

■ Fit bis ins hohe Alter

Beate Wirbelauer: Beate.Wirbelauer@t-online.de

63179 Obertshausen

Turngesellschaft 1897 Hausen e. V. • www.tgs-hausen.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Irene Schaub: Tel. 06104-73135, ireneschaub@gmx.de

63225 Langen

Sport- und Sänger-Gemeinschaft Langen 1889 e. V. • www.ssg-langen.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Beate Bohn: Tel. 06103-74563

63225 Langen

Turnverein 1862 Langen e. V. • www.tv1862langen.de

- Aquagymnastik
- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Elvira Knatz: Tel. 0157-70450849, elvira.knatz@arcor.de
- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
Harald Thome: Tel. 06103-72281, hundethome@arcor.de

63450 Hanau

Turngemeinde 1837 Hanau a. V. • www.tg-hanau.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Bernd Rieß: Tel. 06186-7465, riess.grosskrotzenburg@web.de

63456 Hanau

FC Alemannia 1916 e. V. Klein-Auheim • www.alemannia-klein-auheim.de

- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
Inge Dieterich: Tel. 06181-69328, ingedieterich@online.de

63456 Hanau

TFC Steinheim 1884 e. V. • www.tfc-steinheim.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Präventives Ausdauertraining

Inge Kuschel: Tel. 06182-3088226, inkusch33@gmx.net

63456 Hanau

Turn- und Sportverein 1872 e. V. Klein-Auheim • www.tsv-klein-auheim.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Inge Dieterich: Tel. 06181-69328, ingedieterich@online.de

63457 Hanau

Turnerschaft 1860 e. V. Großauheim • www.turnerschaft-grossauheim.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Anja Weigert: Tel. 06181-53937, Anja.Weigert@t-online.de

Edith Wiegmann: Tel. 06023-7039885, Edith.Wiegmann@online.de

63477 Maintal

Turnerschaft 1886 Bischofsheim e. V. • www.ts-bischofsheim.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Sturzprävention

Petra Reuhl: Tel. 06109-63629, p.reuhl@web.de

63500 Seligenstadt

Gesundheitssport Pro Reha Seligenstadt e. V. • www.pro-reha-seligenstadt.de

■ Aquagymnastik

Henrieta Wältz: Tel. 09342-5168, heni.79@t-online.de

63500 Seligenstadt

TGS 1895 Seligenstadt • www.tgs-seligenstadt.de

■ Fit und Gesund

Andrea Reichenbach: andreareichenbach@gmx.net

63505 Langenselbold

Turnverein 1886 e. V. Langenselbold • www.tv1886.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Dagmar Ott: Tel. 06184-63614, dagmar.ott.2503@gmail.com

63517 Rodenbach

TGS Niederrodenbach • www.tgs-niederrodenbach.de

■ Nordic Walking

Birgit Kolb-Scherger: birgit.kolb@web.de

63538 Großkrotzenburg

Turnverein 1884 e. V. Großkrotzenburg • www.tvg1884.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Martina Diehl: Tel. 06186-333, familie-diehl@t-online.de

63668 Altenstadt

VfL Altenstadt 1968 • www.vfl-altenstadt.de

■ AlltagsTrainingsProgramm (ATP)
Sabine Dahms: biene_1970@gmx.de
■ Fit und Gesund
Stephanie Rosenthal: steffi.rosen68@web.de

64229 Darmstadt

Turngesellschaft 1875 Darmstadt e. V. • www.tg1875-darmstadt.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
■ Präventives Ausdauertraining
■ Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
Angelika Schwalm: Tel. 06154-5753660, schwalmangelika@aol.com

64289 Darmstadt

SV Blau-Gelb Darmstadt e. V. • www.sv-blaugelb.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Präventives Ausdauertraining

Birgit Heintzer: Tel. 06063-3271, b.heintzer@gmx.de

- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Christine Cramer: Tel. 06151-7112252, cramercd@gmail.com

64291 Darmstadt

Turn- und Sportgemeinde Wixhausen 1882 e. V. • www.tsg-wixhausen.de

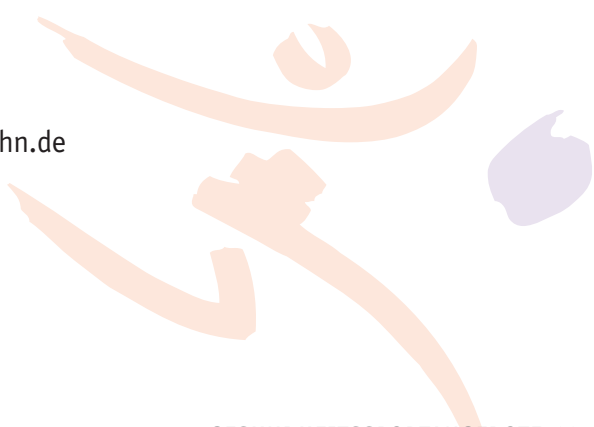
- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Beate Melchior: Tel. 06150-82554, beate.melchior@gmx.de

64319 Pfungstadt

SV Hahn 1901 • www.svhahn.de

- Bewegen statt schonen
- Monika Kasan-Ritter: turnen@svhahn.de



64331 Weiterstadt

Sportgemeinde 1886 e. V. Weiterstadt • www.sg-weiterstadt.de

- AlltagsTrainingsProgramm (ATP) –
Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug
 - Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Taher Khakbaz-Mohseni: Tel. 06150-961016, taher@sg-weiterstadt.de

64331 Weiterstadt

Turn- und Sportverein Braunshardt 1889 e. V. • www.tsv-braunshardt.de

- Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Barbara Oeler: Tel. 06150-14881, jboeler@tele2.de

64385 Reichelsheim

KSV Reichelsheim • www.ksv-reichelsheim.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Gerd Baschta: Tel. 06164-4305, gbaschta@web.de

64546 Mörfelden-Walldorf

Sport- und Kulturvereinigung 1879 Mörfelden e. V. • www.skv-moerfelden.org

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
 - Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
- Heinz Keil: Tel. 06105-1377, Heinz.Keil@arcor.de

64546 Mörfelden-Walldorf

Turngesellschaft Walldorf 1896 e. V. • www.tgs-walldorf.de

■ Aquagymnastik

■ Aquajogging

■ Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Petra Scheible: Tel. 06105-74791, a.p.scheible@t-online.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Doris Neumeier: Tel. 06105-44825, Diris_Neumeier@yahoo.de

■ Präventives Ausdauertraining

Alfred Kluge: Tel. 06105-74566, alfrad-kluge@web.de

■ Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene

Norbert Büttner: Tel. 06105-44722, don.oss@t-online.de

64569 Nauheim

Turnverein 88/94 Nauheim e. V. • www.tvnauheim.de

■ AlltagsTrainingProgramm (ATP) –

Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug

Reiner Hail: Tel. 06142-93254, RHeil@wfb-rhein-main.de

■ Präventives Ausdauertraining

Susanne Duhnke: Tel. 06152-960163, susanne.duhnke@yahoo.de

64572 Büttelborn

TV 1888 Büttelborn • www.tvbuettelborn.de

■ Bewegen statt schonen

Manuela Neumann: neumann.manu@gmail.com

64832 Babenhausen

Turnverein 1891 Babenhausen e. V. • www.tvbabenhausen.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

■ Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene

Heike Noll: Tel. 06073-5922, heikenoll@online.de

■ Sturzprävention

Belt Bernhardt: Tel. 06073-4938, b.bernhardt@tvbabenhausen.de

64832 Babenhausen

TV 1891 e. V. Babenhausen • www.tvbabenhausen.de

■ Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft – Kräftigungsgymnastik

Gabriele Kraus: g.kraus@tvbabenhausen.de

64832 Babenhausen

Volkssportfreunde 1977 Altheim e. V. • www.vsf-altheim.de

■ Präventives Ausdauertraining

Rosemarie Breitwieser: Tel. 06071-25416,

Rosemarie.Breitwieser@fa-dam.hessen.de

64839 Münster

VfL Münster e.V. – Verein für Leibesübungen • www.vfl-muenster.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Heinz Kropp: Tel. 06071/35286, heinz-kropp@t-online.de

■ Präventives Ausdauertraining
Nadja Saleh: Tel. 0163-7913722, salehnadja@yahoo.de

64839 Münster/Altheim

Turn- und Sportverein Altheim 1888 e. V. • www.tsvalthheim.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Rosemarie Breitwieser: Tel. 06071-25416,
Rosemarie.Breitwieser@fa-dam.hessen.de

65428 Rüsselsheim

**Sport- und Kulturgemeinde 1887/1946 e. V. Bauschheim
www.skg-bauschheim.de**

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
■ Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
Tanja Ashuri: Tel. 06144-337062, fam.schluris@web.de

65428 Rüsselsheim

USC Königstädten • www.usc-online.de

■ Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
Doris Gaska: Tel. 06142-31504, doris.gaska@gmx.de

65474 Bischofsheim

Turnverein 1883 Bischofsheim • www.tv-bischofsheim.de

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ingrid Metzroth: Tel. 06147-2549, IngridMetzroth54@web.de

65719 Hofheim

TV 1885 Lorsbach • www.tvlorsbach.de

■ Fit und Gesund

Nancy Schmidt: schmidt4fit@gmail.com

Eva Litzius: eva.litzius@litzius.de

65795 Hattersheim

Budo Verein Hattersheim • www.budo-hattersheim.de

■ Aquagymnastik

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

■ Aquajogging

■ Präventives Ausdauertraining – Präventives Ausdauertraining

Manouchehr Dehnady: Tel. 06190-8879578,

budovereinhattersheim@gmail.com

65795 Hattersheim

Reit- und Fahrverein 1979 Eddersheim e. V. • www.rufeddersheim.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Claudia Michels: Tel. 06190-6406, info@spass-an-bewegung.de

65812 Bad Soden

TSG Altenhain 1900 • www.tsg-altenhain.de

- Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv

Katja Krämer: katja.kraemer@arcor.de

65830 Kriftel

Reit- und Fahrverein Kriftel 1932 e. V. • www.reitvereinkriftel.de

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
- Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung
- Sturzprävention

Claudia Michels: Tel. 06190-6406, info@spass-an-bewegung.de

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91



„Ich bin wieder fit.
Sport hilft in jeder Lebenslage.“

Heiko Herrlich, Profi-Fußballtrainer

Heiko Herrlich



Deutsche Krebshilfe
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne



*Landessportbund
Hessen e.V.*

Projekt „Bewegt bleiben – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatienten/-innen“

Projektleiterin: Evi Lindner

Tel.: 069/6789-182 • E-Mail: gesundheitsport@lsbh.de

www.landessportbund-hessen.de

Kooperationspartner:



HBRS
Hessischer Behinderten-
und Rehabilitations-Sport-
verband e.V.