



onko *move*

onko|move – DAS BEWEGUNGS PROGRAMM FÜR KREBSPATIENTINNEN.





maie
Bewegung ist Leben & Leben ist Bewegung



ONKO|MOVE BRINGT BEWEGUNG IN IHR LEBEN!

Sie haben nach Ihrer Krebserkrankung den Wunsch selbst aktiv zu Ihrer Genesung beizutragen?
Sie möchten Ihre Lebensqualität steigern und die Prognose Ihrer Erkrankung positiv beeinflussen?

Dann bringen Sie mit onko|move Bewegung und Lebensfreude in Ihr Leben!

onko|move ist ein spezielles dreimonatiges Bewegungsprogramm mit regelmäßigem – auf Sie abgestimmtem – sanftem Ausdauertraining, sowie Bewegungseinheiten, in deren Mittelpunkt Kräftigung, Mobilisation und Entspannung stehen.

Durch onko|move werden Sie leistungsfähiger.
Es vermindert den Erschöpfungszustand (Fatigue Syndrom) und Ihre Motivation wird durch das gemeinsame Tun in der Gruppe mit Gleichgesinnten aufrechterhalten.

*Gehen Sie mit uns,
denn beim Gehen entstehen neue Wege!*

Wir freuen uns, Sie dabei zu begleiten!
Dr. Daniela Url & Team



Bewegung in der Gruppe

ONKO|MOVE AUSWIRKUNGEN

In der Gruppe unterstützt onko|move Sie nicht nur bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung, sondern stärkt Sie körperlich und emotional.

AUF KÖRPERLICHER EBENE:

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Abschwächung der Nebenwirkungen der Krebsbehandlung
- Verminderung des Erschöpfungszustandes (Fatigue Syndrom)
- Verbesserung der Bewältigung von Alltagsaktivitäten
- Reduktion des potentiellen Risikos für ein Rezidiv

AUF EMOTIONAL-SOZIALER EBENE:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Stärkung des Selbstwertgefühls mit Augenmerk auf die gesunden Anteile des Körpers
- Das Wissen, einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten zu können
- Gemeinsam statt einsam – Stärkung der Motivation durch die Gruppe
- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Erleben von Spaß und Freude





Bewegungsplan erstellen

ONKO|MOVE LEISTUNGEN

WIR BIETEN IHNEN...

- Ärztliches Einführungsgespräch mit Erhebung Ihrer Krankengeschichte und ärztliche Voruntersuchung
- Check 1: ärztliche Leistungsdiagnostik am Fahrradergometer mit Laktatmessung
- Erstellung Ihres individuellen Trainingsbereichs
- Sportwissenschaftliche Einführung und Betreuung während Ihres 12-wöchigen Bewegungsprogramms in der Gruppe
- onko|move walking 2 mal pro Woche
- onko|move fitness bzw. onko|move relax: 1 mal pro Woche (im Wechsel)
- Check 2: Leistungsdiagnostik nach 8 Wochen mit Evaluierung der Ergebnisse und Anpassung des Trainingsplans
- Impulsvorträge 1 mal pro Monat zu den Themen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit / Entspannung
- Bewegungstagebuch
- abschließendes ärztliches Gespräch nach 3 Monaten





more

Bewegung genießen

ONKO|MOVE BEWEGUNGSPROGRAMM

Nach der Ermittlung Ihres optimalen Herzfrequenzbereichs mittels gezielter Leistungsdiagnostik, erstellen wir Ihren persönlichen Trainingsplan und starten gemeinsam mit unseren Bewegungsstunden.

ONKO|MOVE WALKING

- 2 mal pro Woche zu je 50 Minuten
- Ein spezielles Ausdauertraining in der Gruppe mit Blick auf Einhaltung des richtigen Trainingspulses, sowie mit Koordinations-, Mobilisations- und Dehnübungen.



ONKO|MOVE FITNESS

- 1 mal pro Woche zu 40 Minuten im wöchentlichen Wechsel mit onko|move relax
- Allgemeine Kräftigungsübungen für onkologische PatientInnen zur Steigerung der (Lebens-)Kraft.



ONKO|MOVE RELAX

- 1 mal pro Woche zu 40 Minuten
- Ein Bewegungsprogramm, das ganz im Zeichen der Entspannung steht: Mobilisierung, Lockerung, Dehnung, Atem- und Entspannungsübungen sind Elemente dieses Kurses.





*Das Leben ist wie
Fahrrad fahren.
Um die Balance
zu halten,
musst du in
Bewegung bleiben.*

Albert Einstein

maie
Bewegung ins Leben bringen

DR. MED. UNIV. DANIELA URL

Ich arbeite seit Jahren als Komplementärmedizinerin mit onkologischen PatientInnen während ihrer schulmedizinischen Behandlung.

Dabei verstehe ich meine Arbeit einerseits als Begleitung der Erkrankten und ihrer Angehörigen durch eine schwierige Zeit des Lebens und andererseits als Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie.

Dies erfordert eine entsprechende Ausbildung und Kenntnisse auf diesem Gebiet, da nicht alle möglichen Therapieformen zu jeder Zeit und bei jeder Erkrankung sinnvoll sind.

Mit onko|move biete ich Ihnen ein Programm, das Sie bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung nicht nur körperlich, sondern – u.a. durch die Betätigung in der Gruppe – auch emotional unterstützt.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!





onko|move

Dr. med. univ. Daniela Url

Ärztin für Allgemeinmedizin

Akupunktur

Begleitende biologische Krebsbehandlung

Hauptplatz 17, 1. Stock, 8010 Graz
im enVita-Gesundheitszentrum

Nähere Informationen unter:

Tel.: 0664/53 46 393

E-Mail: daniela.url@ordination-url.at

Internet: www.ordination-url.at

Wahlärztin aller Kassen

in Kooperation mit enVita und Vibes fitness