



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



**NATURFREUNDE
AKADEMIE**
KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN



Outdoor against Cancer (OAC)- Trainerfortbildung

Eine Fortbildung für sportliche Aktivitäten mit Krebspatienten

Die Naturfreunde Österreich bieten in Zusammenarbeit mit OaC für bereits zertifizierte Trainer, Übungsleiter und Instrukturen mit dieser Fortbildung die Möglichkeit, sich gezielt auf ein Training mit Personen, die an Krebs erkrankt sind vorzubereiten.

Aktuelle Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Laut Robert Koch Institut besteht für jeden Menschen ein 50 prozentiges Risiko an einem bösartigen Tumor zu erkranken. Doch nicht nur Zahlen auch die Erfahrung zeigt, die Diagnose Krebs im persönlichen Umfeld ist keine Seltenheit mehr.

Gleichzeitig bestätigen über 2.000 wissenschaftliche Studien, wer mindestens dreimal pro Woche Sport treibt, senkt das Risiko an Krebs zu erkranken erheblich¹. Aber auch bei Krebserkrankten hat Sport einen positiven Effekt: Neben geringeren Nebenwirkungen während der Therapie und einer besseren Befindlichkeit, ist ein bis zu 40 % geringeres Risiko einer Wiedererkrankung (Rezidiv) je nach Krebsart belegt².

Sport und Bewegung stärkt nicht nur Muskulatur, Koordination und Ausdauer, sondern sorgt auch für die seelische Balance und für ein gesundes Vertrauen in den eigenen Körper.

Besonders bei Personen mit einer Krebserkrankung ist dieses Vertrauen in den eigenen Körper oft erschüttert. Umso wichtiger ist es genau für diese Zielgruppe – egal welchen Alters – ein attraktives Angebot an verschiedenen sportlichen Aktivitäten leicht zugänglich zu machen.

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit praktisches Wissen rundum das Themengebiet Krebserkrankung und Sport zu erwerben und dient der Vorbereitung für Kurse und Trainings an denen auch Personen, die an Krebs erkrankt sind, teilnehmen.

¹(Kyu et al., 2016; Holmes et al., 2005; McTiernan et al.,2003)

²(Lehman et al., 2016; Sternfeld et al., 2009)



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



**NATURFREUNDE
AKADEMIE**
KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN



Inhalte der Fortbildung:

- Zielgruppenanalyse: häufigste Krebsarten und Auswirkungen auf sportliche Aktivitäten
- Indikationen und Kontraindikationen
- Training mit/nach Krebs: do's and dont's
- Fatigue, Selbstwirksamkeit und dem eigenen Körper Vertrauen schenken
- Kommunikation, Achtsamkeit und Stressmanagement
- Organisatorisches und Zielgruppenmanagement
- Belastungsdosierung und Erfolg einer Trainingseinheit
- Regeneration, Erholung und Entspannung
- Ernährung bei Sport mit Krebs

Termin:

25.-26.Mai 2019, Naturfreunde Hotel, Spital am Pyhrn, Oberösterreich

Samstag, 10:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Kursleitung: Dr. Thorsten Schulz / Sportwissenschaftler, Petra Thaller / OaC -
Gründerin, Verena Hirzenberger / OaC-Ausbilderin und Trainerin Wien

Preis: 325 Euro

Für Mitarbeiter/ aktive Mitglieder der Naturfreunde Österreich: 80 Euro

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Teilnahmevoraussetzungen:

Ausgebildete und aktive Übungsleiter und Instrukturen. Wanderführer, Guides,
Trainer und Betreuer in diversen Sportarten.

Kontakt bzw. Rückfragen:

Leiter Abteilung Bergsport Naturfreunde Österreich

Martin Edlinger

Martin.edlinger@naturfreunde.at