



# Tanzen und Gymnastik für Krebspatient\*innen – neues Online-Angebot in Schleswig-Holstein

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

Kiel, Deutschland

Körperliche Betätigung und sportliche Bewegung sind wichtig – auch während einer onkologischen Behandlung, einer Strahlen- oder Chemotherapie. Häufig trauen sich Krebspatient\*innen jedoch nicht zu, sich körperlich zu betätigen. Oft fehlt die Motivation oder die körperliche Verfassung lässt es nicht zu. Viele Betroffene finden zudem kein geeignetes Programm, da viele sportliche Angebote zu intensiv sind, zu schnell oder zu einseitig.

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft hat deshalb erstmals einen Online-Workshop mit Tanz und Gymnastik für Krebspatient\*innen angeboten. Unter der Leitung der Sportwissenschaftlerin M. A. Nadine Leuschner durften die Teilnehmenden erfahren wie Bewegung zu fröhlicher, motivierender Musik, Freude bereitet und gleichzeitig für ein besseres Körpergefühl und Vertrauen in den eigenen Körper sorgt.

Der Fokus lag auf dem Erhalt der Muskulatur und der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Motivation sich zu bewegen. Zu Beginn einer Kursstunde wurde eine allgemeine Erwärmung durchgeführt. Anschließend folgten gymnastische Übungen zu verschiedenen Rhythmen. Die Übungen folgten dabei der Struktur des jeweiligen Liedes, d. h. die Strophe hatte eine bestimmte Übungsfolge, der Refrain ebenfalls. Unterschiedliche Musikrichtungen und -rhythmen ermöglichten vielfältige Bewegungen. Dadurch wurden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen auf motivierende Art und Weise eingebaut. Das Ende jeder Kursstunde bildeten Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen. Es

war jederzeit möglich, die Bewegungen zu modifizieren und an den Leistungsstand und die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen anzupassen. Dadurch war das Angebot auch für Patient\*innen nach einer Operation oder während einer Chemotherapie geeignet.

Die praktischen Übungen wurden auf dem Stuhl oder Hocker im Sitzen durchgeführt, so dass die Teilnehmenden Zuhause nur wenig Platz benötigten. Zudem bietet ein Stuhl insbesondere bei körperlicher Schwäche oder bei Gleichgewichtsproblemen Sicherheit. Viele Tanz-Schritte konnten auch im Sitzen ausgeführt werden oder statt mit den Füßen mit den Armen/Händen. Dadurch wurde eine vermehrte Aktivierung des Schultergürtels und der Armuskulatur erreicht.

Der kostenfreie Online-Kurs fand im August über Zoom statt und stieß auf viel positive Resonanz bei den Teilnehmenden.

## Korrespondenzadresse

### Sonja Kulschewski

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.  
Alter Markt 1–2, 24103 Kiel, Deutschland  
[info@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sh.de)  
[www.krebsgesellschaft-sh.de](http://www.krebsgesellschaft-sh.de)



▲ Die Sportwissenschaftlerin M. A. Nadine Leuschner leitete den ersten Online-Workshop „Tanz und Gymnastik für Krebspatient\*innen“ der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft