Wissenschaftliche Begleitung

Die Aufbauphase des gemeinnützigen Vereins **IN|FORM** wird von universitären Einrichtungen wissenschaftlich begleitet. Jedes interessierte Vereinsmitglied kann an der sog. „STEP“-Studie zur Untersuchung der Trainingseffekte kostenfrei teilnehmen.
Untersucht werden u. a. die Kraft-, und Ausdauerleistungsfähigkeit, die Beweglichkeit sowie die Koordination. Im Rahmen der Untersuchungen wird ebenso die Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse festgestellt.
Die Untersuchungen finden zu drei Zeitpunkten statt: bei Vereinseintritt, nach sechs und zwölf Monaten. Alle Teilnehmenden erhalten auf Wunsch eine Zusammenfassung der Ergebnisse.

Spenden

Gerne können Sie unsere Arbeit durch eine Spende unterstützen. Auf Wunsch stellen wir eine Spendenbescheinigung aus. Bitte nehmen Sie dafür Kontakt mit uns auf.

Kontoinhaber: IN|FORM e. V.
Kreditinstitut: OSPA Rostock
IBAN: DE58 1305 0000 0201 1475 30
BIC: N0LADE21R0S
Verwendungszweck: Spende

Es besteht auch die Möglichkeit einer Fördermitgliedschaft. Die Höhe des monatlichen Beitrags können Sie selbst festlegen.

Vereinsvorstand

Vorsitz: Prof. Dr. Christian Junghanß
Direktor der Klinik III Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin
Zentrum für Innere Medizin, Universitätsmedizin Rostock

Stellvertretender Vorsitz: Dr. Christina Große-Thie
Internistin, Hämatologin & Onkologin, Palliativmedizinerin
Gemeinschaftspraxis für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin in Rostock

Kassenwartin: Dipl. Kffr. Melanie Riediger

Bereichsleitung Sport: Dr. Sabine Felser
Arbeitsgruppenleiterin Hämatologische und Onkologische Trainingstherapie (AG HOT), Universitätsmedizin Rostock

Bereichsleitung Bildung: Carolin Schneider
Pflegefachkraft Palliative Care
Klinik III - Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin
Zentrum für Innere Medizin, Universitätsmedizin Rostock

Kontakt / Anmeldung

IN|FORM - Sport und Bildung in der Medizin e. V.

info@in-form.email

0177 2992678

Homepage
www.in-form.website

Kursort

Kurs- und Kraftraum der Physiotherapie,
Universitätsmedizin Rostock,
Schillingallee 35, 18057 Rostock

Weitere Trainingsstätten im näheren Umkreis des Campus Schillingallee.

IN|FORM
Sport und Bildung in der Medizin e. V.

Sport- und Bewegungsangebote - für Menschen mit Krebs oder hämatologischen Erkrankungen - zur Krebsprävention

Kleine Gruppen
Professionelle Anleitung
Wissenschaftliche Begleitung

Hintergrund

Jedes Jahr erhalten in Deutschland eine halbe Million Menschen die Diagnose Krebs, etwa 11.000 davon in Mecklenburg-Vorpommern (M-V). Dank der Fortschritte in der Medizin, speziell in den Bereichen der Diagnostik und Therapie, haben sich die Überlebungschancen in den letzten Jahrzehnten signifikant verbessert. Folge: Die Anzahl der Krebsüberlebenden, sogenannter Cancer survivor, nimmt kontinuierlich zu. Schätzungen zu Folge leben allein in M-V zirka 60.000 Menschen mit bzw. nach einer Krebserkrankung.
Bedingt durch die Erkrankung und/oder die notwendigen medizinischen Therapien haben viele Betroffene Symptome und Nebenwirkungen, die auch nach Abschluss der Therapie anhalten können, wie z.B. chronische Müdigkeit (Fatigue), Schmerzen, Ängste, Depressionen, Polyneuropathien, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen.
Zahlreiche Studien belegen, dass durch sportliche Aktivitäten diese krankheits- und therapie-assoziierten Symptome gelindert werden können. Zudem kann durch Sport die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit unter Therapie erhalten bzw. vor/nach Therapie verbessert werden (Prähabilitation /Rehabilitation).
Durch Sport können Betroffene ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken und einen eigenen Beitrag zum besseren Wohlbefinden leisten.
Ebenso hat Sport in der Krebsprävention eine wesentliche Bedeutung. Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass zirka 6% aller Krebserkrankungen durch ausreichende körperliche Aktivität vermieden werden könnten.
Insgesamt sind zirka 40% aller Krebsfälle lebensstil-assoziiert, d. h. sie könnten u. a. durch gesunde Ernährung, Verzicht auf Tabak- und Alkoholkonsum, Sonnenschutz, Vermeidung von Stress, Übergewicht und körperlicher Inaktivität vermieden werden.

Vereinszweck

Der gemeinnützige Verein „**IN|FORM** - Sport und Bildung in der Medizin“ widmet sich der Förderung des Sports sowie der Förderung der Aus- und Fortbildung in den Bereichen Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin. Unser Engagement liegt in der Verbesserung des individuellen Wohlbefindens unserer Mitglieder und Kursteilnehmer durch Förderung körperlicher und geistiger Aktivitäten.

Professionelle Anleitung

Unser Kursangebot richtet sich an alle Interessierten, unabhängig ob eine Krebserkrankung vorliegt. Die Sportkurse werden von geschulten Übungsleiter*innen gegeben. Das Kursangebot wird stetig erweitert und richtet sich nach den Bedürfnissen unserer Mitglieder.
Interessierte Übungsleiter*innen zur Unterstützung des Vereins sind herzlich Willkommen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Kleine Gruppen

Unsere Kurse finden in kleinen, festen Gruppen statt. Je nach Angebot variiert die Teilnehmerzahl zwischen 7 – 10 (z. B. Yoga, Rückenschule, Krafttraining) und bis zu 15 Teilnehmer bei Tanz- und Outdoor-Angeboten. Aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Homepage. Bei Interesse nehmen Sie Kontakt zu uns auf, auch Fördermitglieder sind willkommen. ☺