

Unser Vorstand



Dagmar Giesecke

Vorsitzende des Fördervereins
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Schwerpunkt Gynäkologische Onkologie



Dr. med. Katharina Goll

Stellvertretende Vorsitzende des Fördervereins
Fachärztin für Innere Medizin
Fachärztin für Palliativmedizin



Katja Kowalski

Schatzmeisterin des Fördervereins
Dipl. Betriebswirtin



Claudia Cirkel

Schriftführerin des Fördervereins
Dipl. Oeconomist

Kontakt



hochtaunus-kliniken.de/
die-hochtaunus-kliniken/
foerderverein-onkologie

Förderverein Onkologie der Hochtaunus-
Kliniken – Lebensqualität im Fokus (LIF)

Hochtaunus-Kliniken
Zeppelinstraße 20
61352 Bad Homburg v. d. H.

Telefon: 06172 / 14-3610

Fax: 06172 / 14-1000

E-Mail: lif@hochtaunus-kliniken.de

Gutes tun

Mitglied werden oder lieber spenden?

Für all unsere Vorhaben brauchen wir – neben fachlichem Wissen, Elan und Freude – Engagement, das uns weiterbringt und Gelder, mit denen die LIF-Kurse finanziert werden. Helfen Sie uns. Werden Sie Mitglied oder spenden Sie. Beides ist uns herzlich willkommen.

Mitglied werden



Ihr Mitgliedsantrag steht für Sie bereit:
<https://www.hochtaunus-kliniken.de/wp-content/uploads/2019/06/Mitgliedschaft.pdf>

Einfach das PDF herunterladen, ausfüllen und an LIF@hochtaunus-kliniken.de senden oder per Post an Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken – die Lebensqualität im Fokus (LIF); Hochtaunus-Kliniken; Zeppelinstraße 20; 61352 Bad Homburg v. d. H.

Spendenkonto LIF

Kontoinhaber: Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.

Verwendungszweck: Spende und Name des Absenders

IBAN: DE74 5125 0000 0001 1368 10

BIC: HELADEF1TSK

Unser besonderer Dank gilt all unseren tollen Förderern und Unterstützern.

V.i.S.d.P.: Konzept und Redaktion: Hochtaunus-Kliniken gGmbH,
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Telefon 06172 / 14-2541,
presse@hochtaunus-kliniken.de

Stand: Oktober 2024 - G5500



INFORMATION

Die Lebensqualität im Fokus (LIF) – Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.

Angebote/Kurse · Mitglied werden · Spenden · Ansprechpartner



DIE **LEBENSQUALITÄT**
IM
FOKUS

Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.

Liebe Mitmenschen,



wenn Sie diesen Flyer in den Händen halten, sind Sie wahrscheinlich selbst an Krebs erkrankt. Womöglich stecken Sie mitten im Therapieprozess. In dieser Situation möchten wir Ihnen helfen, Lebensmut und Lebensfreude zu erhalten.

Genau deshalb haben wir den Förderverein **LIF (Lebensqualität im Fokus)** gegründet. Wir, das sind neben mir weitere in der Krebsmedizin erfahrene Ärzte und Ärztinnen der Hochtaunus-Kliniken. Unser Ziel ist es, Sie ergänzend zu unserer medizinischen Versorgung zu unterstützen. Wir wissen, wie wichtig Bewegungstherapien und auch kreative Therapien für Ihre Gesundheit sind. Aus diesem Grund haben wir spezielle Kurse entwickelt, die Ihnen helfen, Ihre Therapie besser zu bewältigen.

Wir möchten Ihnen Hoffnung geben und Ihnen signalisieren, dass Sie diesen Weg nicht allein gehen müssen. Schauen Sie im Flyer und auf unserer Website nach einem passenden Angebot und sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie.

Von Herzen wünsche ich Ihnen Wagemut und Vertrauen für Ihr Leben mit und nach dem Krebs

Ihre

Dagmar Giesecke

Vorstandsvorsitzende des Fördervereins Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V. – LIF

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Schwerpunkt Gynäkologische Onkologie

Kursangebot

Beratung zu „Sport trotz Krebs“

Sie möchten sportlich aktiv werden und wissen nicht wo? Egal ob Sie in Behandlung sind oder Ihre Behandlung abgeschlossen haben, wir suchen mit Ihnen ein Angebot in Ihrer Nähe. Viele Vereine im Hochtaunuskreis bieten zertifizierte Rehabilitations- und Gesundheitssportangebote.

Anmeldung: gesundheit@sk-ht.de oder 0160 - 5659100

HIT by LIF / High Intensity Training

Studien gehen davon aus, dass körperliches Training, auch mit hoher Intensität, bei onkologischen Patienten gesundheitliche Vorteile bringt. In unserem dafür entwickelten Kurs wird mittels funktioneller Übungen gezielt Kraftausdauer trainiert. Das Training beinhaltet eine Leistungsdiagnostik zur sportwissenschaftlichen Auswertung.

Anmeldung: sport.streblow@web.de

Stay in Motion

Wieder rundum fit werden. Mit Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls, Ausdauertraining, Koordinationsübungen, Beckenbodentraining, Kraftentwicklung, Entspannung und Mobilisierung. Freuen Sie sich auf drei Monate Sport im Gesundheitsstudio der HTG.

Anmeldung: motoricum@htg-badhomburg.de

Wohlfühlfitness

Lernen Sie mit Sport Ihren Heilungsprozess aktiv zu unterstützen. Bewegungsübungen und sanfte Kräftigung erhalten Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Wahrnehmungsübungen helfen Ihnen, den eigenen Körper mit seinen Veränderungen anzunehmen. Entspannungsübungen unterstützen dabei Ängste abzubauen.

Information: wohlfuehlfitness@web.de

Onkowalking

Mit sportlichem Spaziergehen zu mehr Lebensqualität. Onkowalking stärkt das Immunsystem und die körperliche Leistungsfähigkeit. Es ist leicht erlernbar, altersunabhängig und auch für nicht trainierte bzw. sportunerfahrene Menschen geeignet.

Anmeldung: abeck@fsh-badhomburg1.de

Let's Dance

Wussten Sie, dass sich Tanzen positiv auf eine Reihe von (Langzeit)-Nebenwirkungen wie chronische Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen oder Merkfähigkeitsdefizite während und nach einer Krebsbehandlung auswirken kann? Tanzen Sie mit uns.

Anmeldung: lif@hochtaunus-kliniken.de

Line Dance

Ein Kurs, der in einfachen Tänzen die Elemente Bewegung, Musik, Koordination und Konzentration verbindet. Für ein Stück mehr Lebensqualität. 4-wöchiger Kleingruppenkurs.

Anmeldung: heidiakoch@gmx.de

Drums alive®

Die Gruppenfitness Drums Alive® kombiniert die Elemente des Trommelns und Tanzes. Körperliche und emotionale Symptome, die im Zusammenhang mit Erkrankung und Therapie auftreten, können damit günstig beeinflusst werden.

Anmeldung: r.vanderwerth@outlook.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet.

Yoga

Atemübungen, leichte körperliche Haltungen sowie Entspannungs- und Meditationstechniken. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, Ängste abbauen. Den Körper auf behutsame Weise stärken und ein Gefühl des Wohlbefindens entwickeln. Yoga eignet sich sehr gut, um Nebenwirkungen wie Fatigue, Übelkeit, Schmerz und Angst zu lindern. Begleitend zur Therapie oder danach.

Anmeldung Bad Homburg: lif@hochtaunus-kliniken.de

Anmeldung Neu-Anspach: info@tinayoga.de

„Atempause“, die Achtsamkeitsauszeit

Einen Ort der Gelassenheit in unserem Inneren finden. Lernen aus negativen Denkschleifen auszusteigen. Gemeinsam Körper & Geist entspannen. Der Kurs vermittelt alltagstaugliche Körperübungen und Achtsamkeitsmeditationen – Nur Online (via Zoom).

Anmeldung: nicole.zijnen@praxis-lebensfreu.de

Ernährungsworkshop

Was kann und darf ich essen? Auf diese Frage finden Sie Antworten in unseren Ernährungsworkshops. Kochen Sie nach vorgegebenen Rezepten unter professioneller Anleitung eines Ernährungsberaters, und genießen Sie im Anschluss das Essen in gemeinsamer Runde.

Die Themenabende sind auf Symptome und Saisonalität abgestimmt, familien- und alltagsfreundlich und vermitteln theoretisches und praktisches Wissen. Lassen Sie es sich schmecken!

Anmeldung: lif@hochtaunus-kliniken.de

Kreatives Schreiben

Unmögliches in Worte fassen. Erlebtes oder Gedanken zu Papier bringen, gerade wenn es schwer fällt, Worte laut auszusprechen. Manchmal fällt das Schreiben leichter, als die verbale Artikulation. LIF möchte Ihnen helfen „ins Schreiben zu kommen“.

Anmeldung: lif@hochtaunus-kliniken.de



Es gibt immer wieder neue Kurse. Scannen Sie einfach mit der Handy-Kamera den QR-Code und schauen Sie nach.

hochtaunus-kliniken.de/
die-hochtaunus-kliniken/
foerderverein-onkologie/
angebote

LIF-Kurse werden durch Spenden finanziert. Sie sind für LIF-Mitglieder und Nicht-LIF-Mitglieder kostenfrei. Machen Sie mit, melden Sie sich einfach an! Wir engagieren uns ehrenamtlich und uneigennützig. Alle Kurse und Informationen werden mit größter Sorgfalt von uns ausgewählt und erstellt.



**DIE LEBENSQUALITÄT
IM
FOKUS**

Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.