

Dieser **Wochenplan** soll euch zu regelmäßiger Bewegung anleiten. Videoanleitungen findet ihr unter www.outdooragainstcancer.de/oacathome



Unsere **Videoanleitungen** vermitteln **Spaß** an der Bewegung und helfen euch **durch Krisenzeiten, wie der einer Krebserkrankung und zu Coronazeiten** Euer OACatHome-Team: Petra, Helena, Hape und Kevin

OACatHome Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><u>MORGENS</u> Mobilisation Beweglichkeit</p> <p>Kraft Arme, Beine, Rumpf</p>	<p><u>MORGENS</u> Mobilisation Beweglichkeit</p> <p>Kraft Arme, Beine, Rumpf</p>	<p><u>MORGENS</u> Mobilisation Beweglichkeit</p> <p>ENTLASTUNGSTAG</p>	<p><u>MORGENS</u> Mobilisation Beweglichkeit</p> <p>Kraft Arme, Beine, Rumpf</p>	<p><u>MORGENS</u> Mobilisation Beweglichkeit</p> <p>Kraft Arme, Beine, Rumpf</p>	<p><u>MORGENS</u> Mobilisation Beweglichkeit</p> <p>ENTLASTUNGSTAG</p>	<p><u>MORGENS</u> Mobilisation Beweglichkeit</p> <p>Kraft Arme, Beine, Rumpf</p>
<p><u>ABENDS</u> Raus an die frische Luft Ausdauer trainieren</p>	<p><u>ABENDS</u> Drinnen oder Draußen Immunsystem stimulieren</p>	<p><u>ABENDS</u> Raus an die frische Luft Ausdauer trainieren</p> <p>ENTLASTUNGSTAG</p>	<p><u>ABENDS</u> Drinnen oder Draußen Immunsystem stimulieren</p>	<p><u>ABENDS</u> Raus an die frische Luft Ausdauer trainieren</p>	<p><u>ABENDS</u> Drinnen oder Draußen Immunsystem stimulieren</p> <p>ENTLASTUNGSTAG</p>	<p><u>ABENDS</u> Raus an die frische Luft Ausdauer trainieren</p>

Morgens Grün oder Blau
Abends Blau

Geht immer: Mobilisation, Entspannung, Raus in die Natur, spazieren gehen, walken, Nordic Walking, Rad fahren, Rennrad fahren, die Straßen sind leer! Inline Skaten, Stand-Up Paddeling (alleine, mit der Familie, Mitbewohner_in) und Immunsystem drinnen oder draußen stimulieren.

Dieser **Wochenplan** soll euch zu regelmäßiger Bewegung anleiten. Videoanleitungen findet ihr unter www.outdooragainstcancer.de/oacathome



Unsere **Videoanleitungen** vermitteln **Spaß** an der Bewegung und helfen euch **durch Krisenzeiten, wie der einer Krebserkrankung und zu Coronazeiten** Euer OACathome-Team: Petra, Helena, Hape und Kevin

OACatHome Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Entspannung (10-30 Min.)	Entspannung (10-30 Minuten)	Entspannung (10-30 Min.)				

So lest ihr unseren OACatHome Wochenplan:

Als erstes: Unser Training ist so konzipiert, dass ihr auch auf kleinem Raum mit offenem Fenster gut trainieren könnt. Wer **Garten, Balkon oder Terrasse** hat, raus mit euch, **Vitamin D** und frische Luft wecken die Lebensgeister.

Als Start in euren Tag: **Mobilisation** ergibt immer Sinn, so startet ihr besser in euren Tag. Wer Zeit hat: **Kraft für Arme, Beine und Rumpf** (3 x pro Woche je 20 Minuten. Wenn ihr nur Zeit für 1 Muskelpartie habt, dann gerne im täglichen Wechsel. Bei Kräfteinheiten die Entlastungstage beachten.); täglich an der frischen Luft bewegen, Immunsystem stimulieren, drinnen oder draußen (3 x pro Woche).

Eure **Entspannungsroutine** könnt ihr täglich oder bei Bedarf machen.

Das **Allerwichtigste**: Nehmt euch Zeit für euch und nicht zu viel vor. Gestaltet euer Training nicht zu anstrengend - ihr solltet dabei immer noch sprechen können und keine Schmerzen haben. Weniger ist oft mehr, so könnt ihr euch Schritt für Schritt und nachhaltig mit unserem **#OACatHome Wochenplan** fit machen.

Wir haben mit den **Farben gespielt**: Sucht euch eine aus und versucht das Training durchzuziehen. **Entlastungstage**, also **Pausen**, sind dazu da, dass sich euer Körper auf den nächsten Trainingstag wieder so richtig freut.

Wer **mehr trainieren** möchte, dem steht überhaupt nichts im Wege – Hauptsache ihr fühlt euch wohl. Übrigens: Es zählen auch **Hausarbeiten, Putzen, Kochen und Einkaufen auf euer Bewegungskonto** ein.

Bei Letzterem: Lasst bitte das Auto stehen und macht euch zu Fuß oder mit dem Fahrrad auf den Weg.

Euer OACatHome-Team: Petra, Helena, Hape und Kevin

Bei Fragen einfach eine E-Mail an oacathome@outdooragainstcancer.com senden, wir melden uns schnellstmöglich bei dir!

www.outdooragainstcancer.de/oacathome

Dieser **Wochenplan** soll euch zu regelmäßiger Bewegung anleiten. Videoanleitungen findet ihr unter www.outdooragainstcancer.de/oacathome



Unsere **Videoanleitungen** vermitteln **Spaß** an der Bewegung und helfen euch **durch Krisenzeiten, wie der einer Krebserkrankung und zu Coronazeiten** Euer OAC Team, Petra, Helena, Hape und Kevin

OACatHome Wochenplan

1. MOBILISATION UND BEWEGLICHKEIT

Unter der gleichnamigen Rubrik findet ihr Anleitungsvideos von Petra und Hape, Helena und Kevin in unterschiedlichen Längen und mit vielfältigen Anleitungen. Die Dauer von 20 Minuten ist ausreichend für einen stetigen Zugewinn an **Mobilität und Beweglichkeit**. Hier gilt natürlich, wer Lust auf mehr hat, nicht bremsen lassen, sondern durchstarten.

2. KRAFT

Kraft zu erhalten bzw. aufzubauen ist auch während der Krebstherapie (Chemotherapie, Bestrahlung) gut möglich. Unsere Anleitungsvideos können immer in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden umgesetzt werden, da es in jedem Falle möglich ist die Anzahl der Wiederholungen zu reduzieren – hier gilt das Gesetz der kleinen Schritte, langsam anfangen und stetig steigern, sich selbst nicht überfordern, aber durchaus belasten. Bei allen Übungen gilt: **SCHMERZEN SIND VERBOTEN!** Dauer für Arme, Beine und Rumpf jeweils 20 Minuten. Wenn es anfängt weh zu tun, solltet ihr eine Pause machen und leicht marschieren, das geht auch in den eigenen vier Wänden.

3. AUSDAUER

Draußen an der frischen Luft zählen Spazieren gehen, walken, Nordic Walking, Joggen, Fahrrad fahren, auch Inlineskaten und Schwimmen zu den **Ausdauermöglichkeiten** die ihr habt. Ganz wichtig – Ausdauer wird erst ab 30 Minuten aufgebaut. Am besten nehmt ihr euch nicht zu viel vor und steigert euer Ausdauertraining langsam. Rom wurde schließlich auch nicht an einem Tag erbaut. Ein Spaziergang an der frischen Luft bietet ebenfalls die Möglichkeit, Achtsamkeit in unserem Alltag zu üben, um sich eine Pause von der uns ständig begleitenden Gedankenflut zu schaffen. Lenkt dafür eure ganze Aufmerksamkeit auf das Gehen und alle damit verbundenen Empfindungen. Nehmt eure Körperempfindungen bewusst wahr und lenkt danach euren Fokus auf die verschiedenen Sinneseindrücke, die ihr in dieser schönen Frühlingszeit wahrnehmen könnt.

*Bitte geht alleine raus, haltet den entsprechenden Abstand zu anderen Menschen zu eurer eigenen Sicherheit und unterstützt damit das Abflachen der Kurve **#flattenthecurve!***

www.outdooragainstcancer.de/oacathome

Dieser **Wochenplan** soll euch zu regelmäßiger Bewegung anleiten. Videoanleitungen findet ihr unter www.outdooragainstcancer.de/oacathome



Unsere **Videoanleitungen** vermitteln **Spaß** an der Bewegung und helfen euch **durch Krisenzeiten, wie der einer Krebserkrankung und zu Coronazeiten**.
Euer OAC Team, Petra, Helena, Hape und Kevin

OACatHome Wochenplan

4. IMMUNSYSTEM STIMULIEREN

Mindestens 20 Minuten dauert diese Trainingseinheit, die euer Immunsystem auch drinnen auf Trapp bringt. Hierzu findet ihr unter der Rubrik **Immunsystem stimulieren** Videoanleitungen, auch hier gilt, langsam anfangen, Pausen machen, gerne auch mal 30 - 60 Sekunden, dabei aber auch weiter bewegen. Ihr müsst immer noch während der Übungen sprechen können. Bestenfalls 20 Wiederholungen pro Übung, wenn das zu viel ist, mit weniger anfangen.

5. PSYCHO EDUCATION

Im Rahmen der **Psycho Education** bringen euch Helena und Kevin verschiedene, wissenschaftlich basierte Werkzeuge nahe, die zur selbständigen Regulation von Stress und der bewussten Wahrnehmung von Emotionen genutzt werden können. Hierzu stehen euch Videoanleitungen unter der Rubrik Psycho Education zur Verfügung. Ziel ist es, dass ihr euch so eure individuelle Entspannungsroutine zusammenbauen könnt. Experten empfehlen zunächst mit einem regelmäßigen Körperscan zu starten, um dann zur Atemmediation überzugehen, die sich Schritt für Schritt ausweiten lässt. Finde ohne Zeitdruck heraus welche Übung dir am besten gefällt und gönne dir Momente der Ruhe und Reflektion!

6. SLING TRAINING

In dieser Rubrik bringen wir euch auf Trapp – von leichten Anstrengungen bis hin zu den großen Herausforderungen, beim **Sling Training** ist einfach alles drin. Kleine Bewegungen mit großen Wirkungen, gelenkschonend und effektiv. Ihr könnt jede Körperpartie ausgiebig trainieren, mobilisieren, Kraft aufbauen, Stabilität schaffen, die Ausdauer erhöhen uvm.

www.outdooragainstcancer.de/oacathome