

Neue Partnerschaft zwischen TZM und Outdoor against Cancer (OAC)



„Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur die Patient*innen, sondern die gesamte Familie und das Umfeld. In solchen Krisenzeiten gilt es zusammenzustehen, sich gegenseitig zu unterstützen“, darüber sind sich Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler und OAC-Gründerin Petra Thaller einig. „Aktuell sorgt die Corona Pandemie dafür, dass sich Patient*innen und deren Umfeld in einer zweiten Krise befinden, die sich über alle Maßen belastet. Daher freut sich das TZM über über das digitale Bewegungsangebot von OAC, das wir nun auch unseren Patient*innen ans Herz legen,“ so Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler.

OACatHome bewegt!

Seit 19. März 2020 bietet OAC zusätzlich unter der Rubrik OACatHome Video-Anleitungen für Bewegung, Psycho Education sowie Interviews mit Spezialisten unter anderem aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Physiotherapie und Sportwissenschaften.

Wenn bewährte Bewegungsangebote für Krebspatient*innen für unbestimmte Zeit ausfallen, muss das Angebot anderweitig gesichert werden, darüber sind sich TZM und OAC einig.

Sämtliche OACatHome Angebote werden in vier unterschiedliche

Kategorien eingeteilt: leicht, leicht – mittel, mittel und schwer.

Krebspatient*innen haben so die Möglichkeit gemeinsam mit ihrem Umfeld eine für sie passende Variante auszusuchen und die körperliche Fitness unter fachlicher Anleitung von Hape Meier, Physiotherapeut und ständiger Lehrbeauftragter des Deutschen Olympischen Sportbundes zu stärken.

Tipp: Seien Sie mit sich selbst geduldig und verlangen Sie sich nicht zu viel ab. Dann bleiben Sie auch dran und haben in Zukunft viel Freude an der Bewegung.

Sämtliche OACatHome-Videos können kostenlos heruntergeladen werden. So können Sie auch draußen in der Natur, im eigenen Garten oder im Stadtpark um die Ecke ohne WLAN und Belastung des mobilen Datenvolumens trainieren.

Rausgehen ist wichtig! Am besten morgens und abends, wenn nicht so viele Menschen unterwegs sind, dies dient dem Schutz Ihrer eigenen Gesundheit.

Folgende Rubriken stehen zur Verfügung:



Im Bild: Petra Thaller, Gründerin OAC und Joshua Thaller, OAC Trainer und Student Sportwissenschaften

Warm up.

Unser OAC Warm up sorgt dafür das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Muskeln, Sehnen und Gelenke auf die bevorstehende Trainingseinheit vorzubereiten.

Mehr dazu [hier](#).



Im Bild: Joshua Thaller, OAC Trainer und Student

Sportwissenschaften

Immunsystem.

OACatHome unterstützt euch bei der Stärkung der Immunabwehr. Das geht auch in Krisenzeiten wie einer Krebserkrankung oder aktuell dieser Pandemie.

Mehr dazu [hier](#).



Im Bild: Hape Meier, Physiotherapeut, ständiger

Lehrbeauftragter des Deutschen Olympischen Sport Bund Joshua Thaller, OAC Trainer und Student
Sportwissenschaften

Mobilisation.

Bewegung und Sport machen dann Spaß, wenn wir ausreichend mobil und beweglich sind.

Mehr dazu [hier](#).



Im Bild: Hape Meier, Physiotherapeut ständiger Lehrbeauftragter des Deutschen Olympischen Sport Bund Joshua Thaller, OAC Trainer und Student Sportwissenschaften

Kräftigung.

Ein starker, trainierter Körper gibt Sicherheit – physisch und psychisch.

Mehr dazu [hier](#).



Im Bild: Larissa Fischer 28 Brustkrebs und Joshua Thaller, OAC Trainer und Student Sportwissenschaften

Full Body Workout.

Für alle die nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ihren Körper in kurzer Zeit trainieren möchten, sind diese beiden Episoden perfekt.

Mehr dazu [hier](#).



Im Bild: Larissa Fischer (28) Brustkrebspatientin, Peter Flühr Sportwissenschaftler und Resilienztrainer und Joshua Thaller OAC Trainer und Student Sportwissenschaften

Psycho Education.

Im Rahmen des OAC Angebotes erhalten verschiedene Werkzeuge, die zur selbständigen Regulation von Stress und Emotionen genutzt werden können.

Mehr dazu [hier](#).



Im Bild: Petra Thaller, Gründerin OAC und PD Dr. med. Rachel Würstlein, Brustzentrum der LMU München und CCC

Info, Talk & Facts

Unsere Gesprächspartner sind allesamt Spezialist*innen in Ihrem Fachgebiet, brennen für Ihre Arbeit und haben immer das Wohl der Patient*innen im Auge.

Mehr dazu [hier](#).

Über Outdoor against Cancer OAC:

OAC ist eine Non-Profit-Organisation. OAC Gründerin und CEO Petra Thaller (58) erhielt ihre eigene Krebsdiagnose im Januar 2015. In Folge gründete die Münchner Bergsportlerin, Journalistin und Kommunikationswissenschaftlerin OAC. Bereits 2016 war sie als Rednerin auf Einladung der

Europäischen Kommission in Brüssel. 2017 reiste Thaller zum zweiten Mal nach Brüssel, um Partner für ein EU-weites Projekt im Rahmen des Sportinfo Days zu treffen. 2018 erschien das OAC Buch Outdoor against Cancer – Wie Bewegung und Sport in der Natur im Kampf gegen Krebs wirken (Petra Thaller und Thorsten Schulz) bei Kailash/Random House. Seit 2019 wird OAC gemeinsam mit weiteren Non-Profit-Organisationen sowie Universitäten aus fünf Ländern von der Europäischen Union im Rahmen des Projektes „Outdoor against Cancer: move yourself, go out and live – OAC: my goal“ ko-finanziert. Projektrelevanz 29 von 30 Punkten für die Europäische Union.



Im Bild: Larissa Fischer Brustkrebs und Joshua Thaller, OAC Trainer und Student Sportwissenschaften

OAC Fortbildung.

Mehr dazu [hier](#).

Diese richtet sich an alle Professionen aus dem Sport- und Gesundheitsbereich, die mit Menschen zu tun haben, die von Krebserkrankungen betroffen sein können.

Diese OAC Fortbildung ist in Kooperation mit dem durch die Europäische Union geförderten EU-Projekt OAC: my goal* entstanden sowie in enger Zusammenarbeit mit Spezialisten aus den Fachgebieten Medizin, Onkologie, Physiotherapie, Sportwissenschaften und Ernährung.

+Erasmus+ Sport Program – Collaborative Partnership – Project Number 2018 – 267/001-0



Kontakt:

Outdoor against Cancer OAC

Prinzregentenstraße 97

81677 München

+49 89 41109471

info@outdooragainstcancer.com



Erinnern Sie sich noch an unser [Bewegungsprogramm für zuhause?](#)