



Deine Kraftquelle bei Krebs

Onkologische Trainings & Bewegungstherapie



www.proaktiv-heidelberg.de

**Für Patient*innen aller Krebsarten,
Altersgruppen und Fitnesslevel**



Positive Effekte der OTT®-Therapie

Welche Vorteile bietet die OTT®?



- Individuell auf dich abgestimmtes Trainingsprogramm, das ganz auf deine Bedürfnisse und deine Situation vor Ort eingeht.
- Spürbare Verringerung von Nebenwirkungen wie Erschöpfung, Nervenschäden oder Blasenschwäche.
- Mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Mit Bewegung stärkst du nicht nur deinen Körper, sondern auch deine mentale Gesundheit.
- Laufende Weiterentwicklung der Therapie durch enge Zusammenarbeit mit der Forschung an der Uniklinik Köln.

Durch Bewegung Kraft schöpfen

OTT® Onkologische Trainings & Bewegungstherapie



Die OTT® ist ein wissenschaftlich fundiertes Bewegungskonzept, das eigens für Menschen mit Krebs entwickelt wurde. Sie unterstützt dich zuverlässig vor, während und nach deiner Behandlung und wird sorgfältig an deine Krebsart, den Therapieverlauf und mögliche Nebenwirkungen angepasst.

Unser zertifizierter Sport- und Physiotherapeut begleitet dich dabei Schritt für Schritt und sorgt dafür, dass du dich jederzeit gut aufgehoben fühlst.

Die Wirksamkeit der OTT® ist durch über 700 Studien belegt. Sie wird von der Deutschen Krebsgesellschaft empfohlen und von vielen Krankenkassen unterstützt.

Entwickelt wurde dieses bewährte Therapiekonzept am Centrum für Integrierte Onkologie der Uniklinik Köln gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule und wird heute erfolgreich in vielen Einrichtungen umgesetzt.





Professionell begleitet



Individualisiert abgestimmt



Wissenschaftlich bewährt



Wie läuft das OTT®-Training ab?

1

Persönliches Anamnesegespräch

Gemeinsam sprechen wir ausführlich über deine Krankheitsgeschichte, deine Ziele und deine Belastbarkeit.

2

Individueller Trainingsplan

Wir entwickeln dein individuelles Programm mit Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen.

3

Gezieltes Training

Du trainierst regelmäßig 1–2 Mal pro Woche über einen Zeitraum von 3 bis 9 Monaten.

4

Moderne Trainingsgeräte

Je nach Bedarf nutzen wir Kraftgeräte, Ergometer oder Cross-Trainer.

5

Begleitende Diagnostik & Anpassung

Dein Fortschritt wird regelmäßig überprüft, damit wir dein Programm optimal anpassen können.

6

Nachhaltige Wirkung

Nach Abschluss der OTT® beraten wir dich, wie du dein Training in unserer Einrichtung oder zu Hause fortführen kannst.



Dein nächster Schritt!

Gerne beraten wir dich persönlich zu deinen Möglichkeiten, Terminen und der Kostenübernahme durch deine Krankenkasse.

Für Patient*innen mit Krebsdiagnose

Zertifizierter Partner

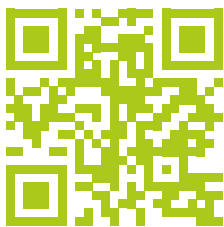


Die Physiotherapie ProAktiv in Heidelberg erfüllt die hohen Qualitätsstandards und ist offiziell qualifiziert und berechtigt, die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) durchzuführen. Dies wird durch das Siegel der AG Onkologische Bewegungsmedizin am Centrum für Integrierte Onkologie der Uniklinik Köln bestätigt.

Mit fachlicher Unterstützung von

AG Onkologische Bewegungsmedizin

Klinik für Innere Medizin | Centrum für Integrierte
Onkologie Köln | Uniklinik Köln



**SCANNEN SIE DEN
QR-CODE UND
ERFAHREN SIE MEHR
ÜBER DIE OTT®.**

Vereinbare jetzt ein Erstgespräch

Starte deine persönliche Trainings- und Bewegungstherapie in unserer Praxis in Heidelberg. Kontaktiere uns telefonisch unter **06221 8673700** oder per E-Mail **praxis@proaktiv-heidelberg.de**
Wir freuen uns auf dich!



Im Breitspiel 11, 69126 Heidelberg