

# Haben Sie Interesse?

Kontaktieren Sie uns, um das kostenfreie Projektpaket anzufordern:

## Präventionszentrum des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC)

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
an der Technischen Universität Dresden  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
krebspraevention@ukdd.de  
Telefon: 0351 458-7447  
[www.uniklinikum-dresden.de/krebspraevention](http://www.uniklinikum-dresden.de/krebspraevention)

Ein Projekt des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) in Kooperation mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT).



Universitäts  
KrebsCentrum  
(UCC)

Gefördert durch:



Stiftung  
Hochschulmedizin  
Dresden



Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus  
DIE DRESDNER.



**MotivA**  
Motivation für einen aktiven Alltag



BE  
**smart**  
AGAINST **cancer**



## **MotivA – Motivation für einen aktiven Alltag**

Kostenfreies Motivationsmodul  
für onkologische Sportgruppen

Für Übungsleitende



**Universitäts  
KrebsCentrum  
(UCC)**

# MotivA – Motivation für einen aktiven Alltag

ist ein Motivationsprogramm zum Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils bei Krebspatientinnen und -patienten während und nach der Krebsbehandlung. Es vermittelt effektive Selbstmanagementstrategien zur Integration von mehr Bewegung und Sport in den Alltag, wie etwa das Setzen von Gesundheitszielen und den Einsatz von Bewegungsplänen und -protokollen. MotivA kann als Zusatzmodul in onkologischen Sportgruppen (z. B. Rehabilitationssport) eingesetzt werden.

Das kostenfreie MotivA-Projektpaket bietet ein Manual für Übungsleitende, inkl. CD mit 7 kurzen Audiobeiträgen zum Thema Motivation sowie einem Begleitheft für Krebspatientinnen und -patienten.

Entwickelt wurde das Programm vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) in Kooperation mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg.

**MotivA**  
Motivation für einen aktiven Alltag



BE  
smart  
AGAINST cancer



### **An wen richtet sich das Programm?**

MotivA richtet sich an Übungsleitende und Teilnehmende onkologischer Sportgruppen.

### **Was bietet das Programm?**

Das kostenfreie Projektpaket enthält:

- 7 kurze Audiobeiträge zum Thema Motivation auf CD oder zum Download
- Manual für Übungsleitende onkologischer Sportgruppen (inkl. Informationen zum Thema Motivation, 7 Postern und Erweiterungsoptionen)
- Begleitheft für Krebspatientinnen und -patienten zum Thema Motivation

### **Wie wird das Programm durchgeführt?**

Zwei Arten der Durchführung sind möglich:

- Übungsleitende integrieren die Audiobeiträge in ihre Sportkurse (Dauer ca. 8 Wochen; wöchentlich ein Audiobeitrag, je 5 bis 10 Minuten)
- Kursteilnehmende hören sich die Audiobeiträge zu Hause an