

## Eine Reha für die ganze Familie

### Das Konzept:

Das Institut für Sportwissenschaft der Stiftung Universität Hildesheim bietet unter der Leitung von Prof. Dr. Nico Kurpiers in Kooperation mit der pädiatrischen Onkologie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und dem Netzwerk ‚Active Onco Kids‘ eine familienorientierte Rehabilitationswoche in den österreichischen Alpen an.

Skifahren ist der sportliche Aufhänger für diese Veranstaltung und bietet sich besonders gut an, in einem sanften Vorgehen Kraft, Ausdauer und auch die Abwehrkräfte nach einer oft langen Behandlung zu stärken. So wird durch die dosierte Bewegung das Aktivitätsniveau gesteigert und in der Regel auch der Spaß an der Bewegung wieder gefunden (physiologischer Aspekt). Aber auch für die Erholung und um auf andere Gedanken zu kommen, bietet die Berglandschaft mit ihrer einmaligen Natur die besten Voraussetzungen (psychologischer Aspekt). Der dritte wichtige Aspekt ist das Miteinander in unserer „kleinen Gemeinschaft“ in der Hütte. Wir sitzen alle in einem Boot, wissen worum es geht, müssen uns niemandem erklären und können stets frei wählen, ob wir unsere Erfahrungen mit der Krankheit mit anderen austauschen wollen oder ob es doch besser genau das gerade nicht sein soll (sozialer Aspekt). Für beides gibt es genügend Zeit und Anlässe. An der abendlichen Gestaltung kann man aktiv teilnehmen (z.B. Spiele, kleine Vorführungen, Fackelwanderung etc.) oder sich wahlweise auch mal auf das Zimmer zurückziehen.

Wir haben in unserem Betreuersteam sehr gute Erfahrung mit diesem Projekt seit 1997 und freuen uns sehr auf euch!

### Die Fahrt:

Wir wohnen im schönen, modernen Haus Sonneck im österreichischen Pitztal. Das Skigebiet und die Anfängerlifte befinden sich in fußläufiger Entfernung zu unserer Unterkunft. Wir versorgen uns weitgehend selbst in kleinen Küchendienstgruppen, jedoch hilft uns ein Koch, der über Rezepte, Zutaten und Mengen bestens Bescheid weiß. Das ehemalige Hotel beherbergt 40 Personen und verfügt über verschiedenste Zimmergrößen mit Dusche und WC, eine Sauna, einen großen Gemeinschaftsraum, verschiedenste Möglichkeiten aktiv zu sein oder sich auszuruhen und ein Skiverleih mit Sonderkonditionen für uns ist direkt nebenan.



### Die Betreuung vor Ort:

Unser engagiertes und qualifiziertes Betreuersteam besteht aus Sportwissenschaftlern und Sportstudierenden aus Hildesheim, die im Rahmen ihrer Ausbildung sowohl auf die Thematik ‚Krebserkrankung‘ als auch intensiv auf die Betreuung von Skigruppen vorbereitet wurden.

Wir sind in der Lage, anders als bei herkömmlichem Skiunterricht, die Gruppen individuell zu betreuen, d.h. egal ob Kind-Anfänger, Erwachsener-Anfänger, Fortgeschrittener, Könnler oder ggf. Patient mit Handicap, wir besprechen uns mit euch und stimmen uns ab, so dass sich alle stressfrei im Schnee bewegen können. Auch Alternativprogramm wie Langlauf oder Rodeln sind ohne Anleitung möglich.

Natur Skifahren Abschalten Spaß  
Erholung Entspannen  
Erlebnis Lebensfreude

Bei Interesse Kontakt an:

Prof. Dr. Nico Kurpiers  
kurpiers@uni-hildesheim.de;  
0176-78775860



### Kosten:

Die Kosten betragen pro Teilnehmer **250€** (inkl. Bustransfer, Unterkunft mit Verpflegung, Skipass, Skiunterricht). Ein Bus wird uns von der MHH ins Skigebiet bringen (Abfahrt 18.3.2023, 6 Uhr) und auch wieder abholen (Rückfahrt 25.3.2023, 9 Uhr).

Alle Familien sind HERZLICH WILLKOMMEN!!!