ARZ Siegerland

Das ARZ Siegerland in Siegen erfüllt die strengen Standards und ist zur Durchführung der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) qualifiziert und berechtigt.

Scannen Sie den QR-Code ein und erfahren Sie mehr über die OTT®. Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

www.myairbag24.de

Eine Initiative von MYAIRBAG-Training gegen Krebs GmbH.

Kontakt:

Informieren Sie sich gerne bei uns und beginnen Sie mit Ihrer personalisierten und zielgerichteten Trainings- und Bewegungstherapie.

ARZ Siegerland – Ambulantes Rehabilitationszentrum

Hengsbachstraße 156a
57080 Siegen

Telefon (0271) 8 10 88
E-Mail arz-mtt@diakonie-sw.de
Web www.diakonie-reha.de

Ansprechpartner:

Ludger Dornseiffer
Diplomsportlehrer
Sporttherapeut DVGS e.V.

Sarina Heinz
M.A. Sportwissenschaftlerin

Impressum © Diakonie in Südwestfalen gGmbH | Referat Presse, Kommunikation & Marketing | Wichernstraße 40 | 57074 Siegen | V.i.S.d.P.: Stefan Nitz
Layout & Satz: Kristina Hammer | Stand: 03.2025

ARZ Siegerland PHYSIO FITNESS REHA

Krebsdiagnose?
Was mir jetzt hilft.

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie®

Das ARZ Siegerland in Siegen, OTT®-zertifiziert mit dem Siegel der AG Onkologische Bewegungsmedizin
Uniklinik Köln Centrum für Integrierte Onkologie

www.diakonie-reha.de

ARZ Siegerland

Was ist die OTT®?

Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie ist eine supervidierte und personalisierte Trainings- und Bewegungstherapie für Krebspatienten vor, während und nach der medizinischen Behandlung.

Die OTT® wurde am Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) an der Uniklinik Köln in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule entwickelt.

Sie darf nur von zertifizierten Sport- und Physiotherapeuten sowie Sportwissenschaftlern unter dem Namen OTT® angeboten werden.

Das modulare Konzept wird direkt abgestimmt auf die Krebsart, den Behandlungsweg und die Nebenwirkungen.

Die positiven Effekte der Bewegungstherapie bei onkologischen Patienten sind durch mehr als 800 wissenschaftliche Studien höchster Güte belegt.

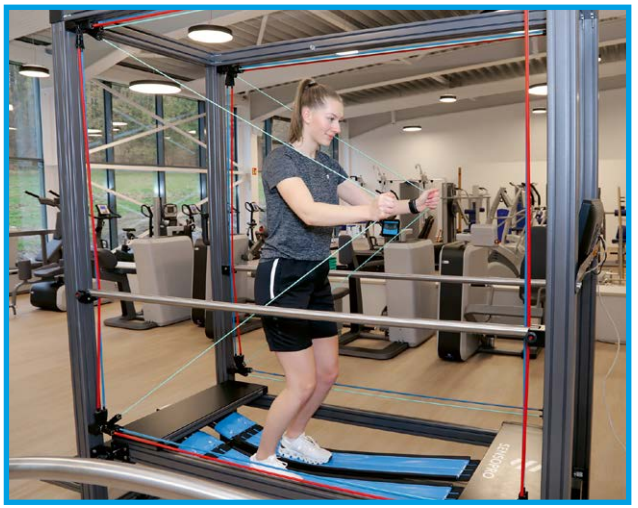
Die OTT® ist streng evidenzbasiert und wird fortlaufend nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aktualisiert.

Vorteile für onkologische Patienten

- ✓ Die Therapie ist geeignet für Patienten aller Krebsarten, Altersgruppen und Fitnesslevel.
- ✓ Gestartet wird mit einem ausführlichen Anamnesegespräch nebst individueller Anpassung des Trainings an Krebsart, Nebenwirkungen, Fitnesslevel und Zielsetzung der Patienten.
- ✓ Geboten wird eine personalisierte Trainings- und Bewegungstherapie direkt am Wohnort.
- ✓ Die Therapie trägt zu einer deutlichen Reduzierung der Nebenwirkungen der Krebserkrankung bzw. der medizinischen Behandlung (etwa Fatigue, Polyneuropathie, Inkontinenz) bei.
- ✓ Sie bringt dem Patienten eine verbesserte Lebensqualität und mentale Stärkung.
- ✓ Gewährleistet ist eine ständige Verbesserung der Therapie durch enge Verbindung zur Forschung im CIO an der Universität Köln.

Wie sieht ein OTT®-Training in unserer Einrichtung aus?

- Anamnesegespräch mit erfahrenen und speziell qualifizierten OTT®-Therapeuten
- Erarbeitung eines individuellen Trainingstherapie-Plans mit Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen an entsprechenden Geräten
- Regelmäßige Teilnahme: 1-2 Mal pro Woche
- Fortlaufende Anpassung des Trainingsprogramms bei Bedarf



www.diakonie-reha.de