

# 4x4 Training - Ein Überblick

Das 4x4 Training ist nach einer **ganzheitlichem Philosophie** konzipiert, das **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, mentale Resilienz, Nachhaltigkeit und soziale Verbundenheit** betont.

- Anpassungsfähige und evidenz-basierte Struktur
- Gruppenaktivitäten im Freien
- Förderung von Motivation und Wohlbefinden
- Verbessert die aerobe Kapazität, die Muskelkraft und das allgemeine körperliche und psychische Wohlbefinden bei Krebspatient\*innen

## Keine Einheitslösung:

- Flexibilität, persönliche Relevanz und Freude sind für die langfristige Einhaltung und den gesundheitlichen Nutzen unerlässlich.

## Training im onkologischen Kontext

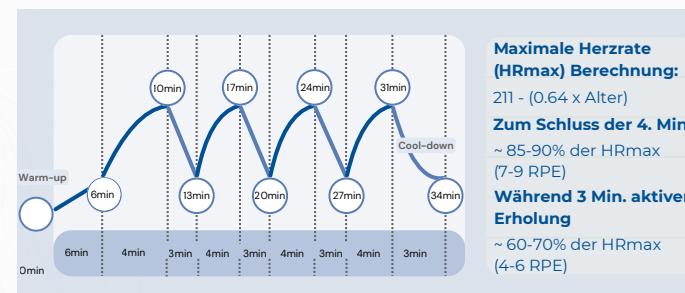
- Systematisch entwickelte Intervention
- Ziel: körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessern
  - als eigenständige Therapiestrategie / Teil eines umfassenderen Behandlungs- und Genesungsplans
- Dosis, Art und Struktur der Bewegung bestimmen, ob eine physiologische Anpassung erfolgt.

- verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit
- reduzierte behandlungsbedingte Fatigue
- erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber der Therapie
- bessere Erholungsverläufe

Das **60-minütige 4x4 Training** von Outdoor Against Cancer ist für **Menschen mit Krebs** und deren Angehörige gestaltet. Das **gruppenbasierte** Training findet draußen in der **Natur** statt und bewirkt **Anpassungen** auf **zentraler, peripherer** und **vaskulärer** sowie **kognitiver** Ebene. Dazu zählen die Verbesserung der Ausdauer, mehr Lebensqualität, weniger Fatigue und erhöhte Leistungsfähigkeit.



## 4x4 Aerobes Ausdauer Training



## Gruppen Setting

- Soziale Unterstützung, Interaktion und neue Beziehungen
  - Gefühl der **Zugehörigkeit**
- Geteilte Erfahrungen
- Emotionale Verbindung
- Verbesserung von:
  - **Motivation, Teilnahme und Wohlbefinden**
- Längeres und nachhaltiges Engagement → **nachhaltige Verbesserungen** der körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

**nicht nebensächlich – sondern unerlässlich**

## Outdoor Setting

**Physical** Senkung von Blutdruck, Herzfrequenz, Cortisolspiegel und Häufigkeit von Typ-2-Diabetes, geringere Gesamt- und kardiovaskuläre Mortalität, verbesserte Schlafqualität

**Psychologisch** Verbessert emotionale Stabilität, reduziert Symptome von Depressionen & Angststörungen, gesteigerte kognitive Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit

## Primärer Fokus:

Verbesserung der Kernkomponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit – aerobe Ausdauer und Muskelkraft

## Holistischer Ansatz:

Integriert eine breite Palette von Bewegungen, Konzepten und Ideen, um sowohl gesundheitsbezogene als auch kompetenzbezogene Ziele in der Gruppe und Outdoor-Umgebung zu unterstützen.