

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.

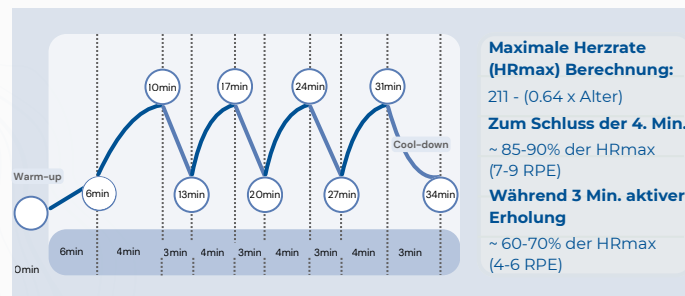
Generelles Cool-Down
~10 Minuten



Generelles Warm-Up
~15 Minuten

4x4 HIIT Protokoll
~34 Minuten

4x4 Aerobes Ausdauer Training



ein starker Motor für Veränderungen

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

Physisch

Senkung von Blutdruck, Herzfrequenz, Cortisolspiegel und Häufigkeit von Typ-2-Diabetes, geringere Gesamt- und kardio-vaskuläre 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.