

«KiKli Fit»: Sport- und Bewegungstherapie in der pädiatrischen Onkologie

Bewegung als Ressource trotz Intensivtherapie



Lisa Hillebrecht, Sportwissenschaftlerin, M.A.
Bern, 11. März 2026

1. Bewegung bei Krebs – gilt das auch für Kinder?

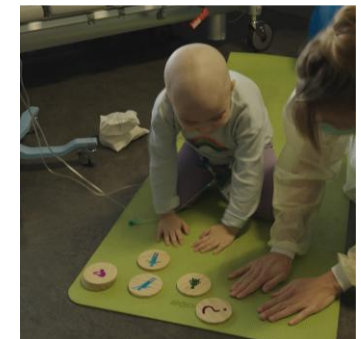
**Erwachsene
profitieren**

Evidenz wächst

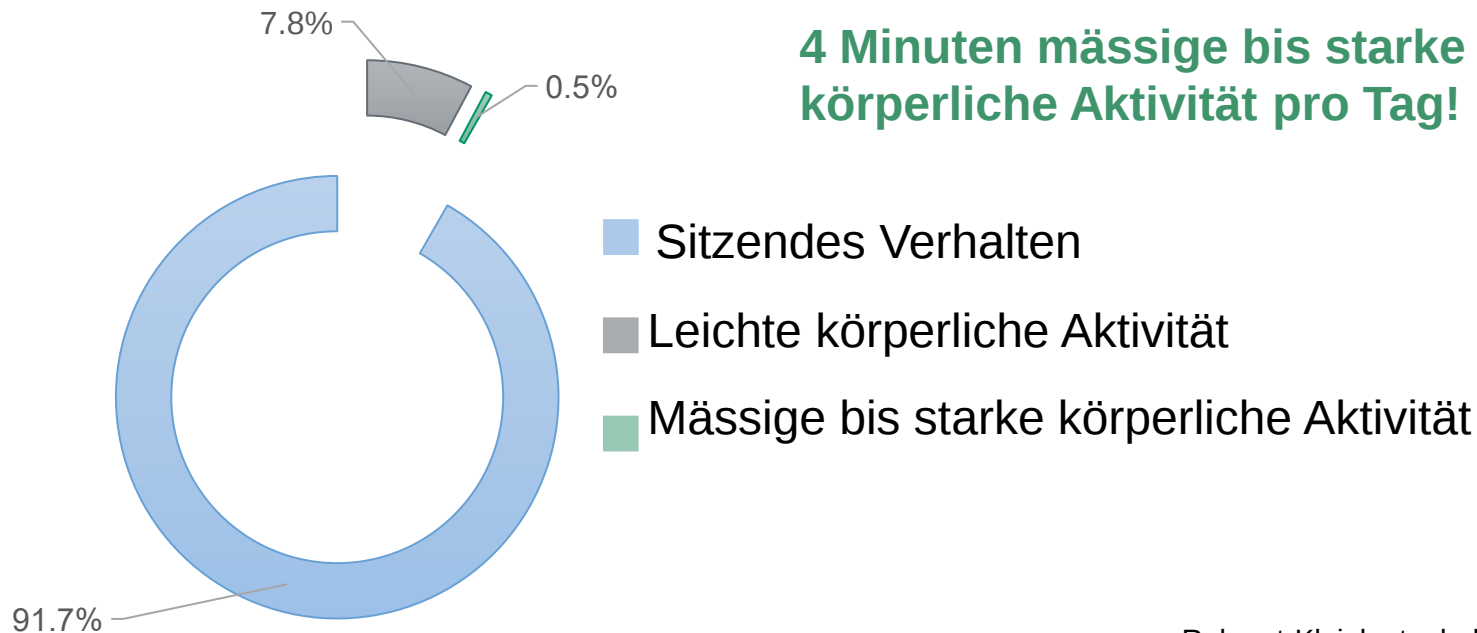
**Kinder ≠
Erwachsene**

2. Besonderheiten bei Kindern

- Wachsender Organismus
- Entwicklungsfenster
- Schule & soziale Identität
- Elternabhängigkeit
- Bewegungsdrang vs. Klinikrealität



3. Problem: Inaktivität in der Akutphase



Rehorst-Kleinlugtenbelt et al., 2019

**Bewegung nicht nach
der Therapie – sondern
währenddessen.**

*Akutversorgung ist
Trainingszeit.*



4. Ziele der Sport- und Bewegungstherapie

Akutphase

- Motivation & Mobilisation
- Zutrauen in Fähigkeiten
- Erhalt/geringer Rückgang der Leistungsfähigkeit

Rehabilitation

- Intensiveres Training
- Ausprobieren von verschiedenen Bewegungsformen/Sportarten

Nachsorge

- Abbau noch bestehender Einschränkungen
- Anbindung Sportberatung
- Wiedereingliederung in Schul- und/oder Freizeit- bzw. Vereinssport

Hintergrund: WHO Empfehlungen

Kinder: Mindestens eine Stunde Bewegung am Tag

- Kinder/Jugendliche (5 bis 17 Jahre) Aktivitätsziel mind. 60 Minuten am Tag
- Aerobe Aktivität von moderater bis hoher Intensität handeln
- Zudem 3 Tage/ Woche aerober Aktivität von hoher Intensität, und
- Aktivitäten, die Muskeln und Knochen stärken

Winter & Rosenbaum, 2014

5. Was ist KiKli Fit?

(1) Akutversorgung

Niedrigschwellige Sport- und Bewegungsangebote direkt im Spital (seit 2023)

(2) Outdoor-Events

Gemeinsame Bewegungs- und Sportangebote ausserhalb des Spitals (4x/Jahr)

(3) Nachsorge

Individuelle Sportberatung für den Weg zurück in einen aktiven Alltag (Ausbau 2026)

(4) Vernetzung

Zusammenarbeit von Medizin, Therapie und Sport

6. Prinzipien von KiKli Fit

- (1) Ergänzende Bewegungstherapie
- (2) Synergie mit Physiotherapie
- (3) Flexible Integration
- (4) Interdisziplinärer Austausch

Vertrauensvolle Beziehung



Freiwilligkeit



Gemeinschaft



Kreativität & Spass



7. Was bedeutet „Training“ bei Kindern?

Von Therapieübungen zu Bewegungserlebnissen

Spielerisch

**Entwicklungs-
orientiert**

Gemeinsam aktiv

**Langfristige
Bewegungs-
motivation**



8. Ergebnisse

2025



9. Feedback

Patient:

«Ich finde dies eine **sehr gute Sache**. Es **bereitet mir Freude**, wenn sie vorbeikommt. (...). Da ich viel im Bett liege, ist es auch **gesund, sich zu bewegen**, und es fühlt sich gut an (...).»

Eltern:

«Ich finde das Angebot **sehr positiv**. Insbesondere, weil es **Abwechslung** in den ohnehin belastenden Alltag bringt. Es ermöglicht, die **Krankheit** für einen Moment **beiseitezuschieben** und eine spielerische Umgebung zu schaffen. Das halte ich definitiv für eine **gute Sache**.»

KiKli Fit-Studie: Ein Bewegungsprogramm für Kinderkrebspatient*innen

Multizentrische Studie in Bern, Basel, Aarau und Zürich

Durchführung eines **kognitiv anspruchsvollen Bewegungsprogramms in der Akuttherapie** und einer Sportberatung nach der Therapie.

Hat das kognitiv anspruchsvolle Bewegungsprogramm einen positiven Effekt auf die physische und psychische Gesundheit, sowie Kognition?

Langfristige Integration der Bewegungs- und Sporttherapie in die Standardversorgung in der Schweiz.



10. Übertragbarkeit

Was können wir aus KiKli Fit lernen?

**Bewegung ist
möglich**

Teilhabe fördern

Struktur geben

10. Übertragbarkeit

Bewegung ist kein Add-on – sie ist Teil der Versorgung

«(...) Es müssen nachvollziehbare Gründe vorliegen, um Kindern und Jugendlichen mit einer onkologischen Erkrankung, Bewegung und Sport vorzuenthalten oder sogar zu verbieten. Die Versorgungslücke kann durch Bewegungsförderung und Bewegungstherapie geschlossen werden.»

Genauere Informationen zur Umsetzung: S2k-Leitlinie der Gesellschaft
für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie

Literatur

Rehorst-Kleinlugtenbelt, L. B., Bekkering, W. P., van der Torre, P., van der Net, J., & Takken, T. (2019). Physical activity level objectively measured by accelerometry in children undergoing cancer treatment at home and in a hospital setting: A pilot study. *Pediatric Hematology Oncology Journal*, 4(4), 82-88.

Götte, M., Kesting, S., Winter, C., Rosenbaum, D., & Boos, J. (2014). Experience of barriers and motivations for physical activities and exercise during treatment of pediatric patients with cancer. *Pediatric blood & cancer*, 61(9), 1632-1637.

Gauß, G., Kesting, S., Creutzig, U., Baumann, F., Boos, J., Dirksen, U., ... & Götte, M. (2022). Neue Awmf-S2k-Leitlinie Bewegungsförderung und Bewegungstherapie in der pädiatrischen Onkologie. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 170(6), 548-550.



Unsere Unterstützer*innen



Berner Stiftung für krebskranke
Kinder und Jugendliche



■ Teamco
■ Foundation
■ Schweiz



Mehr Informationen?
www.kiklifit.org



Herzlichen Dank!

Team «KiKli Fit» - Zusammenarbeit: Inselspital Bern & Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern – Kontakt: lisa.hillebrecht@insel.ch



**PD Dr. Dr. med.
Eva Brack**
Onkologin/
Oberärztin



**PD Dr. Valentin
Benzing**
Forschungsgruppen-
leiter/
Sportpädagoge



Lisa Hillebrecht
Sportwissenschaftlerin,
M.A.



**Ann Christin
Schneider**
Sportwissen-
schaftlerin,
M.Sc. / PhD
Kandidatin



Lars Rehbein
Sportwissen-
schaftler,
M.A. / PhD
Kandidat



Vivienne Felder
Physio-
therapeutin,
B.Sc.