

ZAP Vortragsreihe vermittelt wirksames Wissen

„Gesundheitslinien“ nennt das Zentrum Aktiver Prävention im Racket Center Nußloch seine etablierte Vortragsreihe. Regelmäßig referieren qualifizierte Fachleute zu unterschiedlichen Themen aus Gesundheit, Fitness und Wellness, aus Medizin, Prävention und Therapie.

Sowohl für Gäste, Patienten und Mitglieder als auch für neue Interessenten wird ein abwechslungsreiches und hochwertiges Angebot geschaffen. Damit möchten wir auch dem medizinischen Laien den „State of the Art“ aus Forschung und Praxis vermitteln. Das Interesse an Wissen über die eigene Gesundheit kann nicht früh genug geweckt werden und darf im Laufe eines Lebens nie erlahmen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Zuhörern, dass sie an Wissen hinzugewinnen und dadurch bessere Entscheidungen für ihre Gesundheit fällen können, denn: „Wissen wirkt“.

Donnerstag
11.01.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Diät, nein danke. Willkommen zu einem erfolgreicherem Weg.

Fast jeder hat schon einmal eine der unzähligen Diäten ausprobiert. Die Pfunde purzeln zwar schnell, aber der Erfolg ist meistens nicht von Dauer. Beim Abnehmen kommt es auf eine gezielte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten an. Und diese sollte individuell auf die

jeweiligen privaten und beruflichen Bedingungen angepasst werden.



Lisa Rehnig, Diätassistentin im ZAP, stellt Ihnen *figurscout* vor, ein Programm mit einem individuellen auf Ihre Bedürfnisse angepassten Figurplan. Genießen Sie die neue Dimension des Abnehmens – individuell, einzigartig, einfach, schmackhaft und erfolgreich. Der krankenkassenzertifizierte 8-Wochen-Kurs beginnt am 18.01.2018.

Mittwoch
17.01.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Arthrose – Möglichkeiten der Therapie ohne Operation

Arthrose gilt als die weltweit häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Was genau bedeutet das für den Einzelnen? Welche Auswirkungen kann diese Erkrankung auf unser Leben haben? Sollten wir uns bei der Diagnose Arthrose mehr oder weniger bewegen?



Dominik Klaes (Leiter ZAP Physiotherapie) und sein Team gehen auf unterschiedliche Aspekte und mögliche Auswirkungen der Arthrose ein und erläutern diese. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie Sie als Betroffener zur Linderung der Symptome beitragen können. Außerdem legen wir Ihnen dar, was wir als Therapeuten tun können, um die Krankheitszeichen abzumildern. Wir erläutern, wie Sie auch ohne Operation Fortschritte in Bezug auf Belastbarkeit, Beweglichkeit und Lebensqualität erreichen können. Anschließend beantworten wir gerne Ihre Fragen zum Thema Arthrose.

Mittwoch
31.01.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Krebs verstehen, vorbeugen und behandeln. Perspektiven für ein „aktives Leben nach Krebs“

Um Menschen nach abgeschlossener Primärbehandlung oder unter Erhaltungstherapie beim Wiedereinstieg in ein körperlich aktives Leben zu

unterstützen, bietet der Rehasportverein ProAktiv Nußloch e.V. in den Räumlichkeiten des Racket Centers das Kursprogramm „Aktiv Leben nach Krebs“ an.



Miriam Jungkind leitet als staatl. gepr. Physiotherapeutin und Diplom-Sportwissenschaftlerin dieses besondere Kursangebot des Rehasportvereins ProAktiv Nußloch e.V. im Zentrum Aktiver Prävention.

Daniela Völker ist Master of Arts in Prävention und Gesundheitsmanagement mit dem Schwerpunkt „Lebensstilintervention und Krebs“. Im ZAP ist sie für den Bereich „ZAP Sonderprogramme“, die Organisation des Kurses „Aktiv Leben nach Krebs“ sowie das Training mit Krebsbetroffenen verantwortlich.

Mittwoch
07.02.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Verletzung und Erkrankung des Schultergelenks. Was tun ...?

Verletzungen und chronische Veränderungen am Schultergelenk betreffen nicht nur Sportler, sondern viele körperlich arbeitende und Älterwerdende. Der Schulterexperte Dr. med. Michael Koch von der Sportopaedie Heidelberg geht in seinem Vortrag auf die Schulterarthrose, das Phänomen der „Frozen Shoulder“, das Impingement-Syndrom und auch auf die Schulterluxation ein.

Referenten: **Dr. med. Michael Koch** (Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie)

» www.sportopaedie.de



Mittwoch
14.02.2018
18.30 - 19.15 Uhr

FIGURSCOUT: gut vorbereitet in den Frühling mit einem individuellen Trainings- und Ernährungsprogramm

Christa Hackl ist Ernährungswissenschaftlerin und Geschäftsführerin von *figurscout*. *Figurscout* ist ein einzigartiges Ernährungskonzept individuell abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse und Vorlieben des Einzelnen. Der krankenkassenzertifizierte 8-Wochen-Kurs beginnt am 26.02.2018.

» www.figurscout.de



Mittwoch
21.02.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Stress lass nach – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Peter Fauser, Diplom-Psychologe, arbeitet als Coach und Referent für Unternehmen und Organisationen. Aktuelle Schwerpunktthemen sind: Führung / gesundheitssensibles Führen, Persönlichkeitsentwicklung und Stresskompetenz. Verbunden mit diesen Themen ist ihm die

Förderung von Achtsamkeit ein zentrales Anliegen. Der 8-Wochen-Kurs „Achtsamkeitstraining“ beginnt am 07.03.2018.

» www.fausercoaching.de



Mittwoch
28.02.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Großer ZAP Infoabend

Die Kraft der Muskulatur - entdecken Sie die körpereigene Apotheke: „Was haben Rücken- & Gelenkgesundheit, Figur & Wohlfühlgewicht, Ausgeglichenheit & Lebensfreude mit „Muskelhygiene“ zu tun?“

Dr. Matthias Zimmermann ist Geschäftsführer der Racket Center Nußloch GmbH & Co. KG. **Christian Schumann** ist Leiter des ZAP Fitness und Prävention. **Dominik Klaes** ist Leiter der ZAP Physiotherapie.

Besucherinnen und Besucher des großen ZAP Infoabends erhalten die Gelegenheit, sich in einem unverbindlichen, individuellen Beratungstermin über das Programm „Aktiver Rücken“ im Zentrum Aktiver Prävention zu informieren. Darüber hinaus erhalten Sie die Möglichkeit, insgesamt vier Wochen kostenfrei im Zentrum Aktiver Prävention zu trainieren und eine persönliche Einweisung in den ZAP Rücken-Aktiv-Zirkel (Dr. Wolff®) zu erhalten. Die Nutzung des ZAP Kursbereichs und der ZAP Wellnessoase ist ebenfalls enthalten.



Mittwoch
21.03.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Blutdruck und Herzgesundheit: „Gedacht ist noch nicht getan!“ Was hilft, mir treu zu bleiben?

Mark Grabfelder (Deutsche Hochdruckliga) referiert über Erkenntnisse aus der modernen Verhaltensforschung für ein herzgesundes, moderates Ausdauertraining unter fachlicher Begleitung.

Dr. med. Dietger Mathias obliegt der medizinischen Teil des Vortrags. Dr. Mathias ist Arzt und Buchautor („Fit von 1 bis Hundert. Ernährung und Bewegung - Aktuelles medizinisches Wissen zur Gesundheit“) und klärt Fragen zur Rolle des Blutdrucks bei körperlicher Aktivität.

» www.hochdruckliga.de



Mittwoch
11.04.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Arthrose in Hüfte und / oder Knie - Möglichkeiten der operativen Therapie

Prof. Dr. med. Fritz Thorey ist Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin, Unfallchirurgie und spezielle Orthopädische Chirurgie an der ATOS Klinik Heidelberg. Das medizinische Ziel ist die Spezialisierung auf die Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen der Hüfte, des Kniegelenks und des Fußes bei Erwachsenen und Kindern.

Prof. Dr. med. Rainer Siebold ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der ATOS Klinik Heidelberg, Privat-Dozent an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, sowie Spezialist für Kniechirurgie und Sportverletzungen. Seit mehr als 20 Jahren steht für ihn das Kniegelenk im Mittelpunkt seiner medizinischen Expertise.

» www.atos-kliniken.com



Donnerstag
19.04.2018
18.30 - 19.15 Uhr

Körperliche Aktivitäten mit klarem Blick - Gutes Sehen und Schutz der Augen im Sport

Dr. med. Thomas Katlun ist Facharzt für Augenheilkunde in seiner augenärztlichen Privatpraxis in Heidelberg. Er behandelt und betreut Spieler der Rhein-Neckar Löwen, der Adler Mannheim, sowie Skifahrer deutschlandweit. In seinem Vortrag macht er augenscheinlich deutlich, wie sehr gutes Sehen die Sicherheit und den Erfolg beim Sport beeinflusst.

Volker Dieterich ist Dipl. Volkswirt und Augenoptikermeister. Sein Fachgeschäft Optik Dieterich in Heidelberg am Friedrich-Ebert-Platz in der Plöck gibt es schon seit 80 Jahren. In seinem Referat zeigt er auf, wie sich die Tradition des Augenoptikhandwerks mit modernen Styles und einer Fachberatung auf modernstem technischen Standard verbindet.

» www.katlun.net | » www.optik-dieterich.de



HINWEIS

Bitte fühlen Sie sich auf das Herzlichste eingeladen. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Bitte melden Sie sich vorab unter www.zap-nussloch.de für den jeweiligen Vortrag an.