

» Sonderveranstaltungen

Sonntag
13.10.2019
9 - 15 Uhr

ZAP Aktiv- & Gesundheitstag
Der Eintritt ist frei!



Ab 9.00 Uhr: Frühstücksbuffet im Marea Ristorante & Bar
(Anmeldung unter www.marea-nussloch.de)

Ab 10.00 Uhr: Informationsstände und Anwendungsstationen rund um die Themen Gesundheit & Fitness

11:30 Uhr: Podiumsdiskussion

Es erwarten Sie Informationsstände, Workshops, Anwendungsstationen, Gewinnspiele uvm. rund um die Themen Gesundheit & Fitness sowie eine Podiumsdiskussion zum Thema „Kommunale Gesundheitsentwicklung“ mit Joachim Förster (Bürgermeister der Gemeinde Nußloch), Jens Brandenburg (Mitglied des Deutschen Bundestags) und Prof. Dr. Joachim Fischer (Direktor des Mannheim Institut für Public Health).
Diskussionsleitung: Dr. Matthias Zimmermann (Geschäftsführender Gesellschafter der Racket Center Nußloch GmbH & Co. KG).

Beim ZAP Gewinnspiel haben Sie die Möglichkeit u. a. eine ZAP Fitnessmitgliedschaft mit einer Laufzeit von 12 Monaten zu gewinnen.

» www.zap-nussloch.de

Mittwoch
23.10.2019
18.30 - 19.15 Uhr

**„Treiben Sie Sport“
oder „Trainieren Sie“?**

Wertvolle Tipps für ein gesundes Leben oder: Was Sie von Trainern und

Therapeuten einer Qualitätseinrichtung der Gesundheitsprävention erwarten dürfen!

In kompakten 45 Minuten gibt das Team der ZAP Trainingsbetreuung einen Einblick in die Grundsätze des gesundheitsorientierten Muskeltrainings unter den Aspekten der Belastungssteuerung, Motivationskontrolle und Selbstorganisation. Grundlegende Fragen zur Ernährung werden beantwortet.

Referenten:

Dr. Matthias Zimmermann, Geschäftsführender Gesellschafter Racket Center Nußloch GmbH & Co. KG

Eric Sattel, ZAP Leitung Trainingsfläche

Christian Schumann, ZAP Bereichsleiter Fitness

Dominik Klaes, ZAP Bereichsleiter Physiotherapie

» www.zap-nussloch.de



Und so finden Sie uns

Auf der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

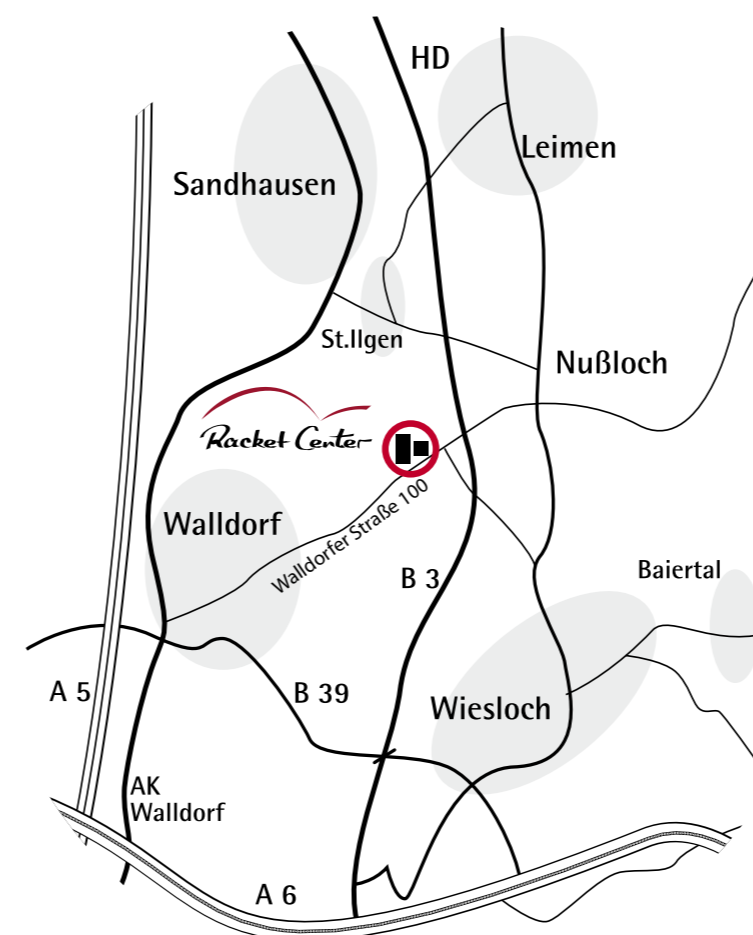
► Von der B3 kommend, Ausfahrt Nußloch / Walldorf in Richtung Walldorf. Nach ca. 500m sehen Sie rechter Hand im idyllischen Naturschutzgebiet das Racket Center.

► Von der A5 kommend durch die Ortsmitte von Walldorf, der Beschilderung nach Nußloch folgen. Nach ca. 1 km sehen Sie auf der linken Seite die blauen Gebäude des Racket Centers.

Zentrum Aktiver Prävention

im Racket Center Nußloch
Walldorfer Str. 100 • 69226 Nußloch

Telefon: 06224 99 09-25
Fax: 06224 99 09-17
E-Mail: info@zap-nussloch.de
Internet: www.zap-nussloch.de



Mein Sport hat ein Zuhause.

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt“

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch
September - Dezember 2019

» Prävention

» Therapie



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 wünschen wir allen Zuhörern, dass sie an Wissen hinzugewinnen und dadurch bessere Entscheidungen für ihre Gesundheit fällen können, denn: „Wissen wirkt“.

» Prävention

» Therapie

Bitte melden Sie sich für alle Vorträge vorab im RC Veranstaltungskalender auf www.zap-nussloch.de an. Vielen Dank.

Mittwoch
18.09.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Sport gibt neue Kraft – die Wirkung körperlicher Aktivität bei Krebserkrankungen

Jedes Jahr erkranken hierzulande etwa 500.000 Menschen an Krebs. Die Diagnose stellt im Leben eines jeden Betroffenen einen gravierenden Einschnitt dar. Jeder Patient braucht unterschiedlich viel Zeit, um dieses Ereignis zu verarbeiten. Hinzu kommen womöglich auch noch Einschränkungen und Nebenwirkungen durch die Therapie. Gerade dann ist es wichtig sich für körperliche Aktivität zu motivieren, um die Behandlung sowie den Verlauf der Erkrankung in gewissem Maße positiv zu beeinflussen.

Nach einem Impulsvortrag aus wissenschaftlicher (Prof. Dr. Friederike Rosenberger), ärztlicher (Dr. Birgit Roth), trainingstherapeutischer und organisatorischer Sicht (Miriam Jungkind & Daniela Völker) bietet sich Ihnen die Möglichkeit, an der Diskussion teilzuhaben und Ihre Fragen zu stellen.

Dr. med. Birgit Roth ist Fachärztin für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Hämatologie/Onkologie. Sie betreute als Funktionsoberärztin am NCT in Heidelberg die Schwerpunktambulanzen für kolorektale Tumore und Pankreaskarzinome.

Prof. Dr. Friederike Rosenberger ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und stellvertretende Leiterin der AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am NCT Heidelberg. Darüber hinaus lehrt sie im Fachbereich Gesundheitswissenschaften an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und an der BSA-Akademie.

Miriam Jungkind leitet als 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.

» www.nct-heidelberg.de | » www.rehasport-proaktiv.de



Mittwoch
25.09.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Diät, nein danke! Willkommen zu einem erfolgreichen 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.

Referentin **Christa Hackl** ist Ernährungswissenschaftlerin und Geschäftsführerin von figurscout. Figurscout ist ein einzigartiges Ernährungskonzept, individuell abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse und Vorlieben des Einzelnen.

Referentin **Lisa Rehnig** ist Diätassistentin und betreut den ZAP Bereich „Wohlfühlfigur“.

Der krankenkassenzertifizierte **8-Wochen-Kurs** beginnt am 10.10.2019.

» www.figurscout.de | » www.zap-nussloch.de



Mittwoch
25.09.2019
19.30 - 20.15 Uhr

Stress lass nach – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Peter Fauser, Diplom-Psychologe und zertifizierter Achtsamkeitslehrer arbeitet als Führungskräfte-Coach, Referent und Berater in und für Unternehmen.



» www.faussercoaching.de

„Äußere Umstände sind oft nur bedingt veränderbar – was wir aber immer ändern können, ist unsere innere Haltung ihnen gegenüber. Mit dem Training von Achtsamkeit steht dies im Mittelpunkt von MBSR“. Der neue Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) beginnt am 23.10.2019.

Mittwoch
9.10.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Männergesundheit erhalten und stärken: Wissenswertes aus der aktuellen Forschung und Versorgung – nicht nur für Männer ...

Referent **Dr. med. Peter Firek**, niedergelassener Facharzt für Urologie, hält einen Vortrag über den Umfang der wichtigen urologischen Vorsorgeuntersuchungen. Aktuellste medizinische Erkenntnisse über die Prostata und die Bedeutung der Behandlung von deren Beschwerden, gehören ebenso zu dieser Vortragsreihe wie auch Fachwissen über das Hormon Testosteron und dessen Auswirkung auf den Gesundheitszustand des Mannes. Auch die Thematisierung von Potenzbeschwerden und deren Behandlung dürfte nicht nur das männliche Geschlecht interessieren. Informieren Sie sich an diesem Abend über bösartige Erkrankungen der Prostata, Hoden, Harnblase als auch der männlichen Geschlechtsorgane und erkennen Sie frühzeitig Warnsignale.



» www.zf-urologie.de

Mittwoch
16.10.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Sport bei Arthrose in Hüfte und Knie – Sport bei Hüft- und Knieprothese: Was sollte man, darf man und darf man nicht tun?

„Sport verschleißt die Gelenke.“ „Sport hält Gesund.“ „Sport mit einer Prothese darf man nicht mehr machen.“ „Mit einer Prothese darf man sogar Ski fahren.“



Unterschiedlicher können die Meinungen zu diesem Thema kaum sein! Hierdurch kommt es häufig zur Verunsicherung bei Menschen mit Arthrose im Hüft- und Kniegelenk. Man möchte als Betroffener den Verschleiß ja nicht beschleunigen, sondern aufhalten. Wie sieht die sportliche Belastbarkeit nach einer Prothesenoperation aus? Referent **Dr. med. Oliver Stock** aus der SPORTCHIRURGIE Heidelberg in der ATOS Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von Hüft- und Kniegelenksarthrosen - mit und ohne Operation - und wird diese und zahlreiche andere Fragen zu diesem Thema beantworten.

» www.sportchirurgie-heidelberg.de

Mittwoch
6.11.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Wenn das Herz stehen bleibt – was kann ich tun?

Über 70.000 Menschen erleiden in Deutschland pro Jahr einen plötzlichen Herzstillstand. Ohne den sofortigen Beginn von Wiederbelebungsmaßnahmen durch medizinische Laien gibt es keine Überlebenschance. In den letzten Jahren wurden viele Programme gestartet um die Bevölkerung in der Herz-Lungen-Wiederbelebung zu schulen sowie in die Bedienung sogenannter Defibrillatoren einzuweisen. Unter dem Titel „Wenn das Herz stehen bleibt – was kann ich tun?“ wird Dr. Michael Preusch über das Thema Herz-Kreislaufstillstand und lebensrettende Sofortmaßnahmen referieren.



Priv.-Doz. Dr. med. Michael Preusch ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Notfall- und Intensivmedizin. Er verantwortet als Oberarzt die Intensivstation der Medizinischen Klinik III am Universitätsklinikum Heidelberg und widmet sich in verschiedenen Fachgesellschaften dem Thema Herz-Lungen-Wiederbelebung.

» www.klinikum.uni-heidelberg.de

Mittwoch
13.11.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk – was kann ich tun?

Die Schulter ist sehr häufig von schmerzhaften Veränderungen betroffen. Meist lassen sich diese durch spezialisierte Krankengymnastik und dann auch durch intensive eigene Übungen behandeln. Eine Operation ist eher selten erforderlich.



Referent **Dr. med. Andreas Klonz** (SPORTCHIRURGIE Heidelberg in der ATOS Klinik) gibt Ihnen einen verständlichen Einblick, woher und warum die Schmerzen entstehen und wie Sie die Probleme in den Griff bekommen.

» www.sportchirurgie-heidelberg.de | » www.zap-nussloch.de

Mittwoch
20.11.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Verletzungen, Erkrankungen und Verschleiß an der Wirbelsäule – konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten

Stenose und Arthrose, Protrusion und Prolaps, Skoliose und Kyphose – was heißt das für Rückenleidende? Was bedeutet LWS-Syndrom? Welche Konsequenzen hat das und was kann ich als Patient und als Trainierender tun? Diese Fragen beantwortet der Wirbelsäulenspezialist **Dr. Bernd Wiedenhöfer** (Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, für Physikalische und Rehabilitative Medizin und für Kinderorthopädie) aus der ATOS Klinik Heidelberg gemeinsam mit **Dominik Klaes**, Leiter der ZAP Physiotherapie im Racket Center Nußloch.



» www.atos-kliniken.com | » www.zap-nussloch.de

Mittwoch
27.11.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Hören und Verstehen – was Hörgeräte wirklich leisten

Wie sind unsere Ohren beschaffen? Wie funktioniert Hören und Verstehen?



Meilensteine der Hörgeräteentwicklung! Und welche audiologischen und technischen Möglichkeiten gibt es heute? Binaurale Interaktion, Konnektivität, Bluetooth und Streamen sind hier die Schlagworte. Ein spannender Ausflug in die Welt des Hörens und modernster Technik ...

Referent **Sander Vieth** ist Hörgeräte-Akustikmeister aus Leimen.

» www.hoersysteme-vieth.de

Mittwoch
4.12.2019
18.30 - 19.15 Uhr

Degeneration des Gehirns und seiner Leistungskraft aus ärztlich-neurologischer Sicht. Was kann ich tun?

Der Referent **Prof. Dr. Wolfgang Rössy** ist Chefarzt der Klinik für Neurologie sowie Ärztlicher Direktor der Sankt Rochus Kliniken in Bad Schönborn. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit der Diagnose und der Therapie degenerativer Hirnerkrankungen.



In seinem Vortrag wird er auf die häufigsten Demenzformen eingehen und moderne Behandlungsmöglichkeiten vor dem Hintergrund aktueller Studien aufzeigen, die belegen, dass körperliche Aktivität den kognitiven Abbau verlangsamen kann. Darüber hinaus werden präventive Maßnahmen und Risikofaktoren thematisiert.

» www.sankt-rochus-kliniken.de