

ZAP GESUNDHEITSTAG

Mittwoch
04.10.2023
16.00 - 21.00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem Informationstag rund um das Thema Gesundheit und Prävention ein. An unterschiedlichen Ständen erhalten Sie neben Erkenntnissen über sich selbst (z. B. über Ihre Körperzusammensetzung oder Kraftfähigkeit) auch Einblicke in Bewegungskonzepte, die Sie dabei unterstützen fit und gesund zu bleiben oder zu werden. Insbesondere nach einer Operation oder Rehamaßnahme sind das T-RENA Programm oder der Rehabilitationssport eine sinnvolle Trainingsmöglichkeit. Beide werden zusätzlich noch von den Krankenkassen bezuschusst.

Um mit der nötigen Muße in den Abend zu starten, können Sie um 17.15 Uhr an einem Meditationskurs teilnehmen, bevor die Vorträge beginnen.

In kurzen Impulsvorträgen erfahren Sie die Inhalte der Präventionsprogramme im ZAP. Wir diskutieren, wo die Schnittstellen der einzelnen Programme sind und welcher Nutzen für Sie daraus resultiert. Sie sind eingeladen, Fragen zu stellen und aktiv an der Diskussion mitzuwirken. **Der Eintritt ist frei.**

Zeit	Programm
16.00 Uhr bis 21.00 Uhr	<p>Teststation (Test inkl. Auswertung) z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperzusammensetzung mit der Inbodymessung (Muskulatur, Körperfett, Verteilung) • BackCheck – Kraftmessung der Rumpfmuskulatur • Gleichgewichtstest • Blutzuckermessung <p>Infostände z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (T-Rena Programm) • Rehabilitationssport • ZAP Physiotherapie • ZAP Gesundheitstraining • Gesunde Ernährung (u. a. für Kinder und Erwachsene, bei Diabetes, ...) • MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit • krankenkassenbezuschusste Präventionskurse

Zeit	Programm	Ansprechpersonen
17.15 Uhr	Meditation	Ram & Madhu
18.00 Uhr	Aktiv Leben nach Krebs – Die Wirkung körperlicher Aktivität bei Krebserkrankungen.	Daniela Völker, Leiterin ZAP
18.30 Uhr	MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Peter Fauser, Diplom-Psychologe
19.00 Uhr	Figurscout – erfolgreich abnehmen	Vanessa Dietz, ZAP Ernährungsberaterin
19.30 Uhr	Die Neue Rückenschule	Moti Zolfaghari ZAP Gesundheitstrainerin

Und so finden Sie uns

An der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

- Von der B3 kommend nehmen Sie die Ausfahrt Nußloch / Walldorf in Richtung Walldorf. Nach ca. 500 m sehen Sie rechter Hand im idyllischen Naturschutzgebiet das Racket Center.
- Von der A5 kommend fahren Sie durch die Ortsmitte von Walldorf und folgen der Beschilderung nach Nußloch. 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

Rückenschmerz Was tun?!



Starten Sie jetzt in Ihr gesundes Leben

Erreichen Sie in der angenehmen Atmosphäre des – **Studio des Jahres** – und mit Gleichgesinnten Ihr Ziel eines schmerzfreien Rückens. Unser Team aus Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten hilft Ihnen den richtigen Weg einzuschlagen und motiviert zu gehen.

Wir begleiten Sie **4 Wochen für nur 59 €**

- Analyse Ihres aktuellen Gesundheitszustands u. a. mittels Rumpfkraftmessung
- auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingsberatung
- individuelles, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
- freier Zugang zum ZAP Kurs- & Wellnessbereich

Vereinbaren Sie gleich heute einen Termin für den Start in Ihren schmerzfreien Alltag unter 06224 99 09-25.

ZAP im Racket Center Nußloch
Walldorfer Str. 100 | 69226 Nußloch
info@zap-nussloch.de
www.zap-nussloch.de



Dieses Angebot gilt für Interessenten ab 16 Jahren, die kein Mitglied im ZAP sind und ist bis 31.10.2023 gültig.



Mein Sport hat ein Zuhause.

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch

September – Dezember 2023

» 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

Der Eintritt zu den ZAP Gesundheitslinien-Vorträgen ist frei. Die Anzahl der Teilnehmerplätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich für alle Vorträge vorab im RC Veranstaltungskalender auf www.zap-nussloch.de an.



Ausgewählte Vorträge finden Sie zum Anschauen in der RNF Mediathek unter: www.rnf.de/zap-gesundheitslinien-wissen-wirkt

**Mittwoch
20.09.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Rückenschmerzen auf dem Prüfstand: Wissenschaftliche Erkenntnisse gegen hartnäckige Mythen

Zwei Drittel der Deutschen geben an, in den letzten 12 Monaten an Rückenschmerzen gelitten zu haben. Alarmierend ist, dass etwa 15 Prozent davon chronische Schmerzen entwickeln werden (länger als 3 Monate). Betroffene informieren sich neben ärztlicher Auskunft häufig im Internet, wie sie ihre Beschwerden lindern können. Leider kursieren dort neben nützlichen Infos auch viele Mythen, die nicht zu einer Verbesserung der Rückenschmerzen beitragen oder im schlimmsten Fall andauernde Schmerzen begünstigen. In diesem Gesundheitsvortrag möchten unsere PhysiotherapeutInnen wissenschaftlich fundierte Fakten verwenden, um gängige Mythen über Rückenschmerzen und dem Behandlungsmanagement aufzuklären.

Ihre Referenten sind **Cedric Bender, Benjamin Schauer und Maria Saile**, Physiotherapeuten im Zentrum Aktiver Prävention.

» www.zap-nussloch.de



**Mittwoch
27.09.2023
18.45 - 19.30 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 **Vanessa Dietz** ist Ernährungsberaterin im Zentrum Aktiver Prävention.

Im weiterführenden krankenkassenzertifizierten 8-Wochen-Kurs lernen Sie, wie Ihnen eine langfristige Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung gelingt.

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



**Mittwoch
04.10.2023
16.00 - 21.00 Uhr**

ZAP Gesundheitstag

» www.zap-nussloch.de

**Mittwoch
18.10.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Feste Zähne SOFORT! An einem Tag. In einer Stunde. Ohne Knochenaufbau. Ohne Schnitt & Naht. (in den meisten Fällen möglich)

Mit der voll digitalen ‚SCAN & Smile‘-Methode und dem ersten weltweit zugelassenen digitalen matrix®-Implantat von TRI®! Nach Entfernung der nicht erhaltungswürdigen Zähne und Laseranwendung werden die neuen (provisorischen) Zähne durch vorherigen abdruckfreien Intra-Oral-Scan und 3D-Planung & Druck schon vor Behandlungsbeginn fertiggestellt und noch während der Sitzung eingesetzt – Aufwachen mit neuen Zähnen! Nach einer Einheilzeit von ca. 6 bis 8 Wochen werden diese gegen CAD-CAM gefräste Zähne schmerzfrei am selben Tag getauscht!

Besonders geeignet für Angstpatienten (Narkose möglich) und Patienten, die eine sofortige Versorgung wünschen – ohne klassische Wartezeiten! Ratenzahlung möglich!

Fachreferent **Dr. Jos Gal** ist Pionier der Sofort-Implantate, geprüfter Experte Implantologie und World Member Leading Implant Centers und Gründer der 5-Sterne Praxis Dr. Gal & Kollegen (ganz in der Nähe in Ubstadt-Weiher).

» www.drgal.de



**DIE 5-STERNE
praxis**
★★★★★
für gelungene Zahnqualität
www.drgal.de

**Mittwoch
25.10.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Die Kraft der Muskulatur: Motor für ein gelingendes Leben

Das Team des Zentrum Aktiver Prävention geht der Frage nach, was Rücken- & Gelenkgesundheit, Figur & Wohlfühlgewicht, Ausgeglichenheit und ein gelingendes Leben mit „Muskelhygiene“ zu tun haben. Auf welche Weise eröffnen Ihnen die ZAP Bereiche und Angebote, sowie die Expertise des ZAP Teams neue Wege zu mehr Lebensqualität?

Ihre Referenten sind **Dr. Matthias Zimmermann** (Gesellschafter-Geschäftsführer der Racket Center Nußloch GmbH & Co. KG), **Daniela Völker** (Leiterin Zentrum Aktiver Prävention) und **Vanessa Dietz** (Ernährungsberaterin Zentrum Aktiver Prävention).

» www.zap-nussloch.de



**Mittwoch
08.11.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Arthrose im Sprunggelenk – was kann ich tun?

Unser Sprunggelenk ist täglich vielen Belastungen ausgesetzt und somit eines der am stärksten beanspruchten Gelenke unseres Körpers. Verschleiß kann dazu führen, dass ein reibungsloser Bewegungsablauf wegen einer Sprunggelenksarthrose nicht mehr möglich ist und Belastungen mit Schmerzen einhergehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie bei einer Sprunggelenksarthrose tun können und wie eine mögliche Therapie aussehen kann.

Referent **Dr. med. Ulf Bettram** ist Chefarzt der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie an der Vulpius Klinik in Bad Rappenau.

» www.vulpiusklinik.de



**Mittwoch
15.11.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Osteoporose, Diabetes und Sport

Die Zahl der Diabeteserkrankten in Deutschland nimmt weiter zu. Das gilt auch für die Forschungserkenntnisse und die Therapiemöglichkeiten. Dabei werden individualisierte Therapiekonzepte und moderne Technologien noch viel zu wenig eingesetzt. Gleichzeitig plädiert Prof. Julia Szendrödi für mehr Engagement in der Prävention und eine konsequente Minimierung der verhaltensbedingten Risikofaktoren.

Referentin **Prof. Dr. Julia Szendrödi**, PhD vom Universitätsklinikum Heidelberg ist ärztliche Direktorin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Stoffwechselkrankheiten und Klinische Chemie.

» www.klinikum.uni-heidelberg.de



Das Datum für den weiterführenden krankenkassenzertifizierten 8-Wochen-Kurs im ZAP wird im Vortrag bekannt gegeben. Dort lernen Sie von **Vanessa Dietz** (Ernährungsberaterin im Zentrum Aktiver Prävention) wie Ihnen eine langfristige Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung gelingen kann.

**Mittwoch
29.11.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Arthrose – Verschleiß und Verletzungen an Schulter und Ellenbogen. Moderne medizinische Behandlungsmethoden und ihre Perspektiven

Die Sorgen, dass Verletzungen und Schäden der Sehnen und Gelenke an Schulter oder Ellenbogen das Ende der sportlichen Aktivität bedeuten, sind berechtigt. Das sorgsame Abwägen zwischen konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten ist geboten. Modernste chirurgische Methoden geben Hoffnung auf Rückkehr zum Sport und auch Beschwerdefreiheit mit fortschreitenden Jahren.

Schulterspezialist **Prof. Dr. med. Sven Lichtenberg** und Ellenbogenexperte **Prof. Dr. med. Marc Schnetzke** praktizieren im Deutschen Gelenkzentrum in der ATOS Klinik Heidelberg.

» www.deutsches-gelenkzentrum.de



Weitere Termine (online unter: www.zap-nussloch.de/kurse.html)

Rückenschule: Beginn am Montag, den 02.10.2023 (10-Wochen-Kurs immer montags von 17.00 bis 18.00 Uhr, oder freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr)

figurscout: Beginn am Montag, den 09.10.2023 (8-Wochen-Kurs immer montags von 18.30 bis 19.30 Uhr)

MBSR: immer mittwochs von 18.00 bis 20.30 Uhr: 18.10. | 25.10. | 8.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11. | 6.12. | 13.12.
Achtsamkeitstag: Samstag, 02.12. von 14.30 bis 20.00 Uhr

ZAP Präventionsworkshops: Krankenkassengeförderte Maßnahme (2 x 3 Stunden) zum Einstieg in ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining. Alle Informationen erhalten Sie telefonisch unter 06224 99 09-25.

Workshop 1: Samstag, 14. Oktober & Samstag, 21. Oktober 2023

Workshop 2: Samstag, 28. Oktober & Samstag, 4. November 2023

Workshop 3: Samstag, 25. November & Samstag, 2. Dezember 2023

Workshop 4: Samstag, 9. Dezember & Samstag, 16. Dezember 2023