

## ZAP<sup>3</sup> Gesundheitslinien „Wissen wirkt“

### » Prävention

### » Therapie

#### ZAP<sup>3</sup> Vortragsreihe vermittelt wirksames Wissen!

„Gesundheitslinien“ nennt das Zentrum Aktiver Prävention<sup>3</sup> im Racket Center Nußloch seine Vortragsreihe, die sich mittlerweile gut etabliert hat. Regelmäßig referieren qualifizierte Fachleute zu unterschiedlichen Themen aus Gesundheit, Fitness und Wellness, aus Medizin, Prävention und Therapie.

Sowohl für Kunden, 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.

Dr. Matthias Zimmermann



**Donnerstag**  
**19.01.2017**  
19.00 - 19.45 Uhr

#### FIGURSCOUT: gut vorbereitet ins Frühjahr 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.



» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

**Mittwoch**  
**08.02.2017**  
18.30 - 19.15 Uhr

#### Stenose des Wirbelkanals - was tun? Neuere Erkenntnisse über konservative und operative Therapieansätze

Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der Wirbelkanalstenose. **Dr. Bernd Wiedenhöfer** gibt dazu einen Überblick über Therapieformen verschleißbedingter Wirbelsäulenerkrankungen. Das Spektrum reicht von der konservativen Behandlung mit erweiterter medikamentöser Schmerztherapie über die mikroskopisch gestützte, operative Behandlung von Bandscheibenvorfällen, bewegungserhaltenden Bandscheibenprothesen bis hin zu stabilisierenden Verfahren der gesamten Wirbelsäule unter Einsatz modernster Behandlungsverfahren, wie z.B. Mikroskop oder Endoskop zur Verkleinerung des Zugangs bei der Entfernung von Bandscheibenvorfällen und zur Erweiterung des Spinalkanals.



**Mittwoch**  
**15.02.2017**  
18.30 - 19.15 Uhr

#### Körperliche Aktivität, Ernährung und Entspannung. 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<sup>3</sup>.

**Daniela Völker** ist Master of Arts in Prävention und Gesundheitsmanagement mit dem Schwerpunkt „Lebensstilintervention und Krebs“. Im ZAP<sup>3</sup> ist sie für den Bereich „ZAP<sup>3</sup> Sonderprogramme“, die Organisation des Kurses „Aktiv Leben nach Krebs“ sowie das Training mit Krebsbetroffenen verantwortlich.

» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

**Mittwoch**  
**22.02.2017**  
18.30 - 19.30 Uhr

#### Großer ZAP<sup>3</sup> Infoabend

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

**Dr. med Sabine Ziegler** ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Partnerärztin in der Praxis Dr. med. Günter Willinger & Kollegen in Walldorf.

**Dr. Matthias Zimmermann** ist Geschäftsführer der Racket Center Nußloch GmbH & Co. KG.

**Christian Schumann** ist Bereichsleiter des Zentrum Aktiver Prävention<sup>3</sup>.

Besucherinnen und Besucher des großen ZAP<sup>3</sup> Infoabends erhalten die Gelegenheit, sich in einem unverbindlichen, individuellen Beratungstermin über das Programm „Aktiver Rücken“ im Zentrum Aktiver Prävention<sup>3</sup> zu informieren. Darüber hinaus erhalten Sie die Möglichkeit, insgesamt vier Wochen zu einem Pauschalpreis von 39 Euro im Zentrum Aktiver Prävention<sup>3</sup> zu trainieren, und eine persönliche Einweisung in den ZAP<sup>3</sup> Rücken-Aktiv-Zirkel (Dr. Wolff®) zu erhalten. Die Nutzung des ZAP<sup>3</sup> Kursbereiches und der ZAP<sup>3</sup> Wellnessoase ist ebenfalls enthalten.

» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)



**Mittwoch**  
**08.03.2017**  
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 22.03.2017.



» [www.fauserscoaching.de](http://www.fauserscoaching.de)

**Mittwoch**  
**22.03.2017**  
18.30 - 19.15 Uhr

#### Gelenkschmerzen und -verletzungen an Hüfte und Knie - was tun?

**Prof. Dr. 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, Privatdozent 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.de](http://www.atos.de)

**Mittwoch**  
**05.04.2017**  
18.30 - 19.15 Uhr

#### Immunsystem und körperliches Training: was ich beachten muss!

Wie schön ist es, wenn man sich nachhaltig einer sportlichen Aktivität zuwenden kann. Dann entsteht ein Trainingsrhythmus, eine Regelmäßigkeit und Selbstverständlichkeit. Dann steigt das Leistungsvermögen, ein Besserwerden in seiner Disziplin wird spürbar und verschafft Zufriedenheit. Leider sind es immer wieder Infekte, die diesen Lebensrhythmus stören. Wie man Infekte vermeidet bzw. damit umgeht erfahren Sie in dem Vortrag von **Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag** (Internist, Kardiologie und Sportmediziner).



» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

**Sonntag**  
**09.04.2017**  
10 - 14 Uhr

#### ZAP<sup>3</sup> Physio-Aktiv-Tag

Es erwartet Sie eine Diskussionsrunde mit Impulsvorträgen zu dem Thema „Schäden, Verschleiß und Schmerzen an der Wirbelsäule: Rückentraining, Wirbelsäulen- und Schmerztherapie – was ist geboten?“ Sie fragen - Ihnen antworten: Experten aus der Schön-Klinik Lorsch, der ZAP<sup>3</sup> Physiotherapie und des Sanitätshauses Mayer&Rexing, sowie verschiedene Stationen mit Tests und Informationen zum Thema Wirbelsäule und Physiotherapie, mit Stationenlaufkarte und GEWINNSPIEL.

» [www.zap-physiotherapie.de](http://www.zap-physiotherapie.de)

**Mittwoch**  
**10.05.2017**  
18.30 - 19.15 Uhr

#### Feste Zähne an einem Tag - Innovationen dentaler Implantologie

**Dr. Jos Gal**, Inhaber der 5-Sterne-Praxis und zertifizierter Implantologe aus Ubstadt-Weiher, arbeitet unter anderem auch mit dem bewährten Therapiekonzept der schonenden, festsitzenden Sofortversorgung mit Implantaten an nur einem Tag/ nach nur einem Eingriff. Informationen zu dem „SKY fast & fixed“-Konzept erhalten Sie in seinem Vortrag.



» [www.drgal.de](http://www.drgal.de)