

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 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, denn: „Wissen wirkt“.

Dr. Matthias Zimmermann

Mittwoch
13.09.2017
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 04.10.2017.



» www.fauserscoaching.de

Mittwoch
20.09.2017
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.

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.zap-nussloch.de

Mittwoch
27.09.2017
18.30 - 19.15 Uhr

FIGURSCOUT: gut vorbereitet in den Herbst 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 19.10.2017.



» www.figurscout.de

Mittwoch
11.10.2017
18.30 - 19.15 Uhr

Rückenschmerzen - Prophylaxe und Therapie (mit Eigenengagement ...!)

Beschwerden an der Wirbelsäule sind weit verbreitet und für viele unserer Patienten ein Thema. Wir zeigen auf welche Möglichkeiten es zur physiotherapeutischen Untersuchung, Therapie und zur Vorsorge gibt. Besonderes Augenmerk richten wir darauf, wie man selbst zur Besserung beitragen kann.

» www.zap-physiotherapie.de



Mittwoch
25.10.2017
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 Bereichsleiter des ZAP Fitness und Prävention.
Dominik Klaes ist Bereichsleiter 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.

» www.zap-nussloch.de



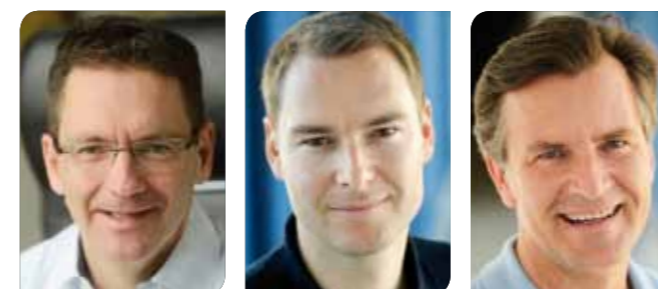
Mittwoch
08.11.2017
18.30 - 19.15 Uhr

Sportverletzungen und Überlastungs- schäden an den oberen Extremitäten

Im Rahmen sportlicher Aktivitäten kann es an den oberen Extremitäten sowohl zu akuten Verletzungen als auch chronischen Veränderungen kommen. Häufig sind die großen Gelenke, Schulter, Ellenbogen und Hand betroffen. Im Rahmen des Vortrages der Experten der Vulpius Klinik wird exemplarisch auf die akute, traumatische Schulterluxation, die chronische Epicondylopathie des Ellenbogens, die Skaphoid- und die Boxerfraktur an der Hand eingegangen.

Referenten: **Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Pötzl** (Chefarzt, Schulter- und Ellenbogenchirurgie)
Prof. Dr. med. Frank Unglaub (Chefarzt, Handchirurgie)
Dr. med. Axel Müller (Leitender Oberarzt, Schulter- und Ellenbogenchirurgie)

» www.vulpiusklinik.de



Mittwoch
22.11.2017
18.30 - 19.15 Uhr

BGM: Gesunde und engagierte Mitarbeiter sind kein Zufall

Was zeichnet Unternehmen aus, die völlig gelassen bleiben, während sich die Babyboomer bereits mit der Rente beschäftigen und dem Fachkräftemangel die Tür weit aufhalten? Es sind diejenigen, die sich Gedanken darüber machen, wie sie die vorhandenen Potentiale ihrer Mitarbeiter optimal ausschöpfen können. Firmen, die sich mit zukunftsorientierter Unternehmenskultur befassen – mit Chemie, Teamspirit und Wertschätzung. Die Initiative Connect.Hidden.Potentials. hat genau diese Themen im Visier. Gezielt fördert sie einen wertschätzenden, verantwortungsvollen Austausch zwischen regionalen Mittelständlern und Fachkräften, um gemeinsam den Unternehmenserfolg im Mittelstand für die Zukunft zu sichern.

Referenten: **Bettina Hofstätter** und **Peter Schubert** (Gründer der Initiative Connect.Hidden.Potentials.)

» www.cohipo.de



Mittwoch
29.11.2017
18.30 - 19.15 Uhr

Vordere Kreuzbandverletzung - was nun?

Gerade wenn man im Skurlaub mit der Diagnose „vordere Kreuzbandruptur“, konfrontiert wird, ist man auf den Vorschlag des vor Ort tätigen Arztes angewiesen. OP ja / nein? Sofort operieren oder hat man Zeit? Mein Arzt sagt mir, dass ich einen Meniskusriss habe und diesen soll man operieren - was tun? Diese beiden Diagnosen werden im Vortrag beleuchtet. Der Vortrag soll dazu beitragen für den Patienten Lösungen anzubieten.

Dr. med. Stephan Maibaum ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin und D-Arzt der Berufsgenossenschaften.

» www.sportopaedie.de



Mittwoch
06.12.2017
18.30 - 19.15 Uhr

Arthroskopie - eine unnötige OP? Möglichkeiten und Grenzen

Die Einführung arthroskopischer Techniken hat die orthopädische Chirurgie revolutioniert. Mit Hilfe dieser „Schlüsselloch-Operationen“ können Orthopäden heute über kleinste Schnitte und ohne Verletzung umgebender Strukturen Verletzungen und Verschleißschäden an Gelenken erfolgreich behandeln. Gegenüber offenen Eingriffen sind die Schmerzen und Einschränkungen nach der Operation deutlich geringer, die Erholung verläuft viel schneller, Belastung und Sport sind häufig wieder möglich.

Auf der anderen Seite des Spektrums der Behandlungen von Gelenkerkrankungen steht der künstliche Gelenkersatz, den die WHO als „erfolgreichste Operation des 20. Jahrhunderts“ bezeichnet hat. Die moderne Endoprothetik erlaubt es dem orthopädischen Chirurgen, verschleiß- und verletzungsbedingte fortgeschrittene Gelenkschäden mit geringem Risiko und hohen Erfolgsraten zu behandeln. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können genommen und Lebensqualität wiederhergestellt werden.

In unseren Vorträgen wollen wir die oben genannten Operationsverfahren kritisch, aber sachlich beleuchten, ihre Chancen und Möglichkeiten, aber auch ihre Grenzen darstellen.

Referenten: **Dr. med. Markus Weber** (Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Chirotherapie, D-Arzt der Berufsgenossenschaften)
Dr. med. Lars Hübenthal (Facharzt für Orthopädie)

» www.sportopaedie.de

