

# 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



Mittwoch  
14.09.2016  
19 - 20 Uhr

### Aktiv Leben nach Krebs - die Rolle der Kraft beim Umgang mit einer Krebserkrankung

**Dr. med. Birgit Roth** ist Fachärztin für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Hämatologie/Onkologie. Sie betreute als Funktionsoberärztin am NCT in Heidelberg die Schwerpunktabteilungen für kolorektale Tumore und Pankreaskarzinome. Sie ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie/Onkologie (DGHO) und in der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM).



» [www.wiesloch-zwei.de](http://www.wiesloch-zwei.de)

Mittwoch  
28.09.2016  
19 - 20 Uhr

### Stress lass nach – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Peter Fauser**, Diplom-Psychologe, arbeitet als Coach und Referent für Unternehmen und Organisationen. Aktuelle Schwerpunktthemen sind: Führung / gesundheitsbewusstes Führen, Persönlichkeitsentwicklung und Stresskompetenz. Verbunden mit diesen Themen ist ihm die Förderung von Achtsamkeit ein zentrales Anliegen. Der Kurs „Achtsamkeitstraining“ zum Vortrag beginnt am 26.10.2016.



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

Mittwoch  
05.10.2016  
19 - 20 Uhr

### Endoprothetische Versorgung: Knie oder Hüfte kaputt, was nun?

**Prof. Dr. Michael Clarius** ist Chefarzt und Ärztlicher Direktor der traditionsreichen, gut 100 Jahre alten Vulpius Klinik in Bad Rappenau. Die Vulpius Klinik ist eine orthopädische Fachklinik mit verschiedenen Schwerpunkten und der besonderen Spezialisierung der Endoprothetik von Hüft- und Kniegelenk. Jährlich werden dort mehr als 1.800 künstliche Gelenke an Knie und Hüfte implantiert. Prof. Dr. Clarius promovierte und habilitierte zu Themen des künstlichen Gelenkersatzes und ist Autor zahlreicher Fachbücher und wissenschaftlicher Publikationen. Er leitet nationale und internationale Operationskurse zur Knie- und Hüftendoprothetik und ist Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg für das Fach Orthopädie und Unfallchirurgie.



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

Freitag  
07.10.2016  
10 - 17 Uhr

### Tag des gesunden Sehens

Sowohl Schülerinnen und Schüler unserer Racket-Sportprogramme von der Ballschule über Tennis bis Badminton und Squash als auch Mitglieder unseres Zentrum Aktiver Prävention (ZAP<sup>3</sup>) sowie interessierte Besucher haben die Gelegenheit, an einem kostenlosen Sehtest teilzunehmen und eine unverbindliche Empfehlung aus erster Hand zu erhalten.

**Volker Dieterich** ist Augenoptikermeister und Diplom Volkswirt. Seit mehr als 80 Jahren besteht sein Fachgeschäft inmitten Heidelbergs.



» [www.optik-dieterich.de](http://www.optik-dieterich.de)

Mittwoch  
19.10.2016  
19 - 20.30 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 Günter Willinger** ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er absolvierte unter anderem Weiterbildungen im Bereich Sportmedizin und Naturheilverfahren und praktizierte an verschiedenen Kliniken im Ausland.

**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  
09.11.2016  
19 - 20 Uhr

### Rückenschmerzen: Konservative Behandlungskonzepte von ambulant bis stationär

**Dr. med. Volker Seipel** ist Sektionsleiter der konservativen Wirbelsäulentherapie in der Vulpius Klinik in Bad Rappenau. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit den Zusatzbezeichnungen Manuelle Medizin/Chirotherapie, Spezielle Schmerztherapie und Sportmedizin. Darüber hinaus absolvierte er eine umfangreiche Ausbildung in Ärztlicher Osteopathie (D.O., DAAO-EROP®). Vor seinem Studium absolvierte er eine Ausbildung zum Physiotherapeuten.

Jährlich werden in seiner Sektion ca. 900 Patienten mit akuten und chronischen Beschwerden, vorwiegend im Bereich der Wirbelsäule, stationär behandelt. Sein Vortrag thematisiert verschiedene Möglichkeiten einer konservativen stationären orthopädischen Schmerztherapie.

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



Mittwoch  
23.11.2016  
19 - 20 Uhr

### Körperliches Training lohnt sich bis ins hohe Alter

Wir werden alle älter – von Geburt an. Aber irgendwann fangen wir an, das zu spüren, darüber nachzudenken und den Entschluss zu fassen, das Alter werden aktiv zu gestalten. Doch wie? Was macht Sinn? Die Wirkungen körperlichen Trainings aus medizinischer Sicht erläutert **Dr. med. Tania Zieschang** in ihrem Referat.

» [www.bethanien-heidelberg.de](http://www.bethanien-heidelberg.de)



Mittwoch  
07.12.2016  
19 - 20 Uhr

### Fehlstellungen und Verschleiß an Fuß- und Sprunggelenk: Was man tun kann - und tun muss!

**Dr. Ulf Bertram** hat sich nach seinem Studium und seiner Promotion in Heidelberg schon sehr früh im Rahmen seiner Facharzt Ausbildung zum Orthopäden und Unfallchirurgen mit den Verletzungen und Erkrankungen des Fußes und Sprunggelenks beschäftigt. Dr. med. Ulf Bertram ist Mitglied in den entsprechenden Fachgesellschaften (Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie e.V.; Deutsche Assoziation für Fuß und Sprunggelenk e.V.) und besitzt das Expertenzertifikat Fußchirurgie des GFFC e.V.. Des Weiteren hat Dr. med. Ulf Bertram die Zusatzbezeichnung Sportmedizin und spezielle Schmerztherapie erworben.

Seit Sommer 2012 leitet Dr. med. Ulf Bertram den Bereich Fuß- und Sprunggelenkchirurgie in der Vulpius Klinik Bad Rappenau, in der ca. 650 Eingriffe pro Jahr in der Sektion Fuß- und Sprunggelenk durchgeführt werden.

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



## AUSBLICK

Donnerstag  
19.01.2017  
19 - 20 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)

