

» Sonderveranstaltungen

Mittwoch
21.10.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Gemeinsam für Ihre Lebensqualität

Unsere ZAP Physiotherapeuten und ZAP Fitnesstrainer zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensqualität zielgerichtet und effizient verbessern können. Damit Sie diese Ziele erreichen, werden alle Maßnahmen individuell abgestimmt – untereinander und gemeinsam mit Ihnen.

In kompakten 45 Minuten gibt Ihnen das ZAP Team einen Einblick in die Grundsätze des gesundheitsorientierten Muskeltrainings unter den Aspekten der Belastungssteuerung, Motivationskontrolle und Selbstorganisation.

Referenten:

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

Christian Schumann, Bereichsleiter Zentrum Aktiver Prävention

Benjamin Schauer, Fachlicher Leiter ZAP Physiotherapie

» www.zap-nussloch.de



Mein Sport hat ein Zuhause.

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch

September – Dezember 2020

- Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
- Rückentraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Figuroptimierung
- Individuelles Test- & Betreuungssystem
- Personal Training

- Behandlung bei Beschwerden am Bewegungsapparat einschließlich der Wirbelsäule
- Vorbereitung für Operationen & Nachbehandlung
- Medizinisches Muskelaufbau- & Gerätetraining

Zentrum Aktiver Prävention
im Racket Center Nußloch
www.zap-nussloch.de

- Wellness-Oase auf 600 m²
- Biosauna, finnische Sauna, Damensauna
- römischem Dampfbad
- Infrarotkabine

- Aktiv Leben nach Krebs
- Orthopädischer Rehasport
- Rheuma-Funktionsgymnastik

ZAP • Walldorfer Str. 100 • 69226 Nußloch Tel.: 06224 99 09-0 • info@zap-nussloch.de

Und so finden Sie uns

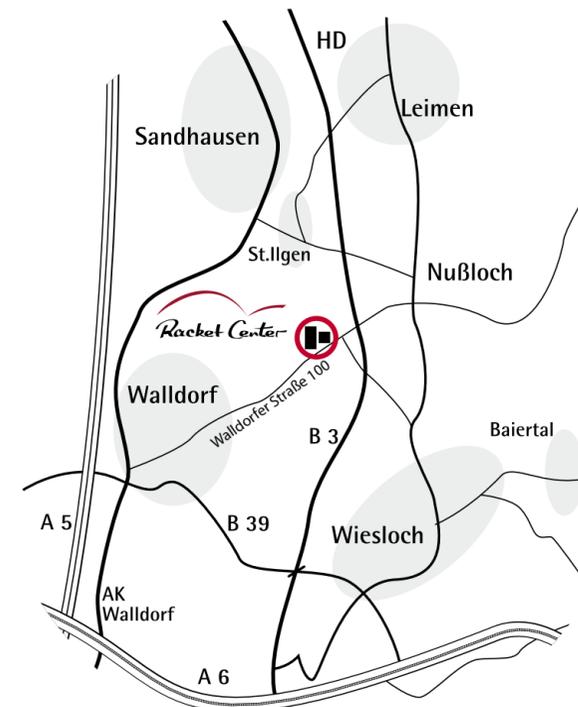
Auf der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

► 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



» 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 ...“.

Mittwoch
16.09.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Stress lass nach – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„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.“



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

Der krankenkassenzertifizierte Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) beginnt am 30.09.2020.
» www.fauserscoaching.de

Mittwoch
23.09.2020
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 ärztlicher (Dr. Birgit Roth) und trainingstherapeutischer Sicht (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. Seit 2016 ist sie niedergelassene Ärztin am MVZ Wiesloch II. In der Praxis werden Patienten*innen mit Blut- und Krebserkrankungen mit allen ambulant möglichen Therapien betreut und nachgesorgt. Es besteht eine enge Kooperation mit der Universitätsklinik Heidelberg, dem NCT Heidelberg und den umliegenden Krankenhäusern. Sie ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie/Onkologie (DGHO) und in der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM).

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.rehasport-proaktiv.de

Mittwoch
07.10.2020
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.

Das Datum für den Kursbeginn des krankenkassenzertifizierten **8-Wochen-Kurses** wird im Vortrag bekannt gegeben.

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

» Prävention

Bitte melden Sie sich für alle Vorträge vorab im **RC Veranstaltungskalender** auf www.zap-nussloch.de an. **Der Eintritt ist frei. Die Anzahl der Teilnehmerplätze ist begrenzt. CORONA-HINWEIS: Bitte tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz während der Vorträge und auf dem Weg durch das Racket Center. Vielen Dank.**

Mittwoch
14.10.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Muskelverletzungen - Vorbeugung und Therapie

Muskel- und Sehnenverletzungen im Sport, wie kommt es dazu? Wie kann ich die Verletzung exakt diagnostizieren? Wie wird richtig behandelt? Rückkehr zum Sport – kann man etwas präventiv machen?



Referent **Prof. Dr. med. Holger Schmitt** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle orthopädische Chirurgie und Rheumatologie im Deutschen Gelenkzentrum Heidelberg (ATOS Klinik Heidelberg).

» www.deutsches-gelenkzentrum.de | » www.atos-kliniken.com

Mittwoch
04.11.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Was Operationen am Gehirn besonders macht – und was wir tagtäglich für unser Gehirn tun können

Prof. Dr. Andreas Unterberg ist Ordinarius und Direktor der Neurochirurgischen Klinik des Universitätsklinikums Heidelberg.

Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte sind die Neurotraumatologie, die Neurochirurgische Intensivmedizin und die intraoperative Bildgebung bei hirneigenen Tumoren. Unterberg ist besonders spezialisiert auf Hirntumorchirurgie, Schädel-Basis-Chirurgie und Hypophysenchirurgie.

Als Spezialist der Neurochirurgie hat er in den vergangenen 17 Jahren in Heidelberg mehr als 2.500 Operationen unterschiedlicher Hirntumore durchgeführt. Außerdem verfügt er über Erfahrungen bei mehr als 500 Hypophysen-Operationen sowie 3.300 Wirbelsäulenoperationen.

» www.klinikum.uni-heidelberg.de



Mittwoch
11.11.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Kreuzbandriss: Diagnostik, Therapie und Nachbehandlung

Die vordere Kreuzbandruptur zählt zu den häufigsten Bandverletzungen und tritt nicht nur bei jungen Sportlern auf. Was ist in der Erstversorgung zu tun? Wozu dient die MRT-Bildgebung (Kernspin), welche Therapiemöglichkeiten lassen sich daraus ableiten und wann soll/muss operiert werden? Was ist bei der operativen Therapie zu beachten? Dr. Steffen Thier zeigt auf, dass die vordere Kreuzbandruptur konservativ und operativ behandelt werden kann. Welche Faktoren über die Behandlung entscheiden, erörtert der Sportchirurg in seinem Vortrag.



Referent **Dr. med Steffen Thier** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der Sportchirurgie Heidelberg in der ATOS-Klinik. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates, insbesondere die Therapie von Knorpelschäden, Gelenkproblemen und von Sehnen-, Band-, Meniskusverletzungen.

» www.sportchirurgie-heidelberg.de

» Therapie

Mittwoch
18.11.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Optische Korrekturen für den Sport – von der Fahrradbrille bis zur Katarakt

Neben der augenärztlichen Betreuung vom Amateur bis zum Profi geht es um die sportlichen Aktivitäten von Menschen nach operativen Eingriffen und bei chronischen Erkrankungen. Damit verbunden ist die Frage nach der bestmöglichen Korrektur beim Vorliegen von Fehlsichtigkeiten. Dies kann sehr gut in gemeinsamer Betreuung und Beratung der Betroffenen durch Augenärzt*innen und Optiker*innen geschehen.



Referent **Dr. Thomas Katlun** ist Augenarzt und Sportmediziner, niedergelassen in Heidelberg. Er behandelt und betreut Spieler der Rhein-Neckar Löwen, der Adler Mannheim, sowie Skifahrer deutschlandweit.

Referent **Volker Dieterich** ist Augenoptikermeister, Sportbrillen-Spezialist, Kontaktlinsen-Spezialist und Inhaber von Optik Dieterich in Heidelberg.

» www.katlun.net | » www.optik-dieterich.de

Mittwoch
25.11.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Arthrose, Verschleiß und Verletzungen der unteren Extremitäten: operative und konservative Maßnahmen an Hüft- und Kniegelenk

Prof. Dr. med. 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 und des Kniegelenks 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 Knieexperte, Sportverletzungen bei Erwachsenen und Kindern und Knieendoprothetik. Seit mehr als 20 Jahren steht für ihn das Kniegelenk im Mittelpunkt seiner medizinischen Expertise.

» www.atos-kliniken.com

Mittwoch
02.12.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Frauengesundheit erhalten und stärken: Wissenswertes aus der aktuellen Forschung und Versorgung – nicht nur für Frauen ...

Frau Dr. med. Julia Ohnmacht-Schleibaum und Herr Dr. Dirk Schleibaum referieren über das Thema Frauengesundheit erhalten und stärken. Erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse zur wichtigen HPV-Impfung, der Schwangerschaftsbetreuung und neuen Verhütungsmethoden. Wie geht man mit dem Tanz der Hormone in den Wechseljahren um und welche 10 wertvollen Tipps zum Thema gesundes Altern sollte man befolgen?



Referentin **Dr. med. Julia Ohnmacht-Schleibaum** ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Gynäkologie) in der Praxis Dr. Schleibaum in Sandhausen.

Referent **Dr. med. Dirk Schleibaum** ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Gynäkologie) in seiner Praxis Dr. Schleibaum in Sandhausen.

» www.frauenarzt-schleibaum-sandhausen.de