

ZAP GESUNDHEITSABEND

Mittwoch
01.02.2023
18.45 - 19.30 Uhr

In kurzen Impulsvorträgen erfahren die Zuhörer/-innen die Inhalte der Präventionsprogramme im ZAP. Die Kursleiter/-innen diskutieren, wo die Schnittstellen der einzelnen Programme sind und welcher Nutzen für die Teilnehmer/-innen daraus resultiert. Die Zuhörer/-innen sind eingeladen, Fragen zu stellen und aktiv an der Diskussion, geleitet durch den Moderator Matthias Zimmermann mitzuwirken.

Programm	Ansprechpersonen
Aktiv Leben nach Krebs Die Wirkung körperlicher Aktivität bei Krebserkrankungen.	Daniela Völker, Leiterin ZAP
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Peter Fauser, Diplom-Psychologe
Figurscout – erfolgreich abnehmen	Vanessa Dietz, ZAP Ernährungsberaterin
Die Neue Rückenschule	Moti Zolfaghari ZAP Gesundheitstrainerin



Mein Sport hat ein Zuhause.

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch

Januar – März 2023

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining mit individuellem Test- und Betreuungssystem

- Rückentraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Figuroptimierung
- Personal Training
- Abwechslungsreiches Kurssystem

- Behandlung bei Beschwerden am Bewegungsapparat einschließlich der Wirbelsäule
- Vorbereitung für Operationen/Nachbehandlung
- Medizinisches Muskelaufbau-/Gerätetraining
- T-RENA (Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge)

Wellness-Oase auf 600 m² mit Biosauna, finnischer Sauna, Damen-Sanarium, römischem Dampfbad und Infrarotkabine

- Aktiv Leben nach Krebs
- Orthopädischer Rehasport
- Internistischer Rehasport

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

Und so finden Sie uns

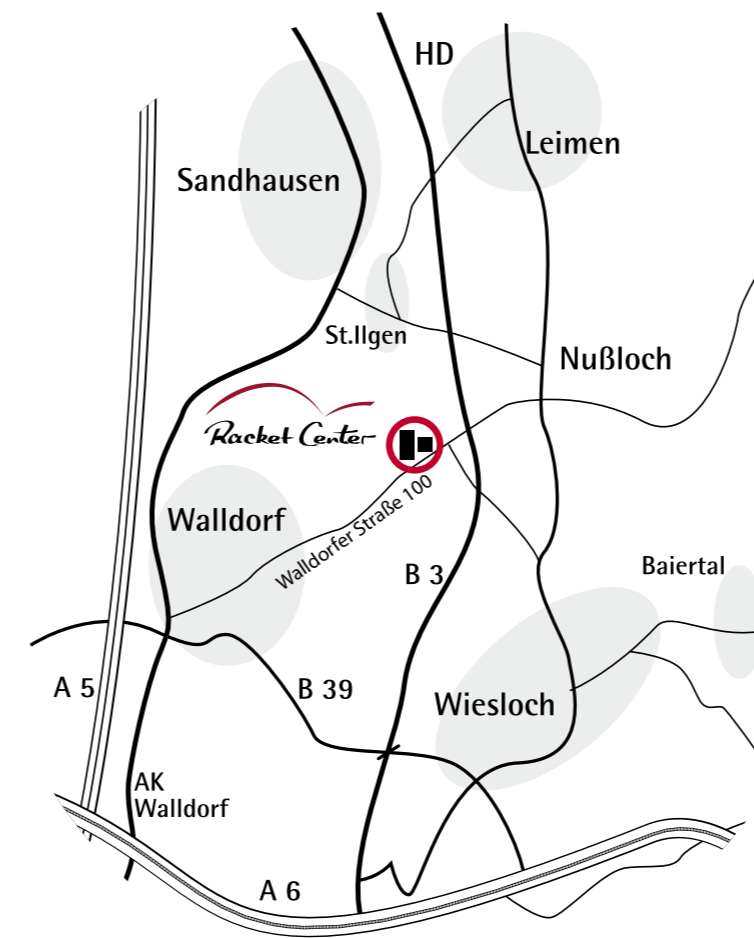
An der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

► 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



» 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

**Mittwoch
18.01.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Was tun bei Rückenschmerzen? Konservative und operative Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule.



Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos. Trotzdem gibt es Indikatoren, die die Abklärung mit einem Facharzt erforderlich machen. Erst eine Diagnose eröffnet einen Behandlungsweg – meist konservativ, möglicherweise aber auch operativ ...

Referent **Dr. med. Bernd Wiedenhöfer** ist Wirbelsäulenspezialist und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, für Physikalische und Rehabilitative Medizin und für Kinderorthopädie in der ATOS Klinik Heidelberg. Informieren Sie sich an diesem Abend über die verschiedenen Behandlungswege, deren Vorgehensweisen sowie Vor- und Nachteile.

» www.wirbelsaeule-heidelberg.de

**Mittwoch
01.02.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

ZAP Gesundheitsabend

» www.zap-nussloch.de

**Mittwoch
08.02.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Behandlung komplexer Fuß-Probleme Heilungswunder vs. moderne Chirurgie



Bereits in der Bibel wurden Heilungen, (damals als Wunder) beschrieben. In unserer hochtechnisierten Welt heute scheint daher die Frage spannend, ob wir in der Lage sind, diesen „Wundern“ nahe zu kommen. Anhand von Beispielen aus dem Bereich Fuß will sich der Knochen-Doc dieser Frage annehmen.

Referent Dr. med. Wolfram Wenz ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Kinderorthopädie in der Experts First Praxis in Heidelberg und widmet sich an diesem Abend Ihren Fragen zum Thema komplexe Fuß-Probleme.

» www.experts-first.de

**Mittwoch
15.02.2023
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.

Das Datum für den weiterführenden krankenkassenzertifizierten 8-Wochen-Kurs wird im Vortrag bekannt gegeben. Dort lernen Sie wie Ihnen eine langfristige Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung gelingt.

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

**Mittwoch
01.03.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Arthrose – Möglichkeiten der Therapie ohne Operation



Gelenkschmerzen sowie Kraft- und Bewegungseinschränkungen sind weit verbreitet und für viele Patienten ein Thema. Die Physiotherapeuten der ZAP Physiotherapie zeigen auf, welche Möglichkeiten der physiotherapeutischen Untersuchung, Therapie und Vorsorge es gibt. Besonderes Augenmerk liegt darauf, wie man selbst zur Besserung beitragen kann.

Cedric Bender, Adrian Keller und Selina Rösch (Physiotherapeuten ZAP Physiotherapie) gehen auf unterschiedliche Aspekte und mögliche Auswirkungen der Arthrose ein und erläutern diese. Darüber hinaus zeigen sie Möglichkeiten, wie Sie als Betroffener zur Linderung der Symptome beitragen können. Außerdem legen sie dar, was sie als Therapeuten tun können, um die Krankheitszeichen abzumildern. Sie erläutern, wie Sie auch ohne Operation Fortschritte in Bezug auf Belastbarkeit, Beweglichkeit und Lebensqualität erreichen können. Anschließend beantworten sie gerne Ihre Fragen zum Thema Arthrose.

» www.zap-nussloch.de

**Mittwoch
08.03.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Sport nach Covid – was sagt mein Herz-Kreislaufsystem dazu?!



Die Sorge vor Herzmuskelentzündungen und unerkannten Herzerkrankungen begleitet Menschen nicht erst seit Covid. Die Nachrichten auch von Top-Athleten, die einen plötzlichen Herzstillstand erleiden, machen nachdenklich.

Was sagt ein ausgewiesener Sportkardiologe (Ärztlicher Leiter des Österreichischen Instituts für Sportmedizin (ÖISM) und ärztlicher Betreuer der DFB-U21-Nationalmannschaft dazu?

Referent **Univ.-Prof. Dr. Jürgen Scharhag** ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie Professor für Sport- und Leistungsphysiologie am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport in Wien.

» www.institut-schmelz.univie.ac.at

**Mittwoch
15.03.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

Wenn die Schulter schmerzt! Verletzungen der Rotatorenmanschette und deren Therapiemöglichkeiten



Die Rotatorenmanschette ist die zentrale Kraft- und Steuerungseinheit der Schulter. Am anfälligsten für Schädigungen und somit auch am häufigsten betroffen ist die Supraspinatussehne. Sehenschädigungen in der Schulter sind schmerzhaft und können niemals von selbst vollständig ausheilen.

Darum zeigt Referent **Dr. med. Michael Koch**, Orthopäde und Unfallchirurg in der Sportopaedie in Heidelberg, in seinem Vortrag das Spektrum konservativer und operativer Therapiemöglichkeiten bei Verletzungen der Rotatorenmanschette.

» www.sportopaedie.de

**Mittwoch
22.03.2023
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 das 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
29.03.2023
18.45 - 19.30 Uhr**

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



Frau Dr. Carolin Pfenning referiert über das Thema Frauengesundheit erhalten und stärken. Erhalten Sie die neuesten Informationen zu den wichtigsten gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen und Therapieoptionen bei Harninkontinenz. Wie geht man außerdem mit dem Tanz der Hormone in den Wechseljahren um und wie können Wechseljahrsbeschwerden behandelt werden?

Referentin **Dr. Carolin Pfenning** ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Gynäkologie) in der Praxis Dr. med. Jolantha Hafner in Leimen.

» www.frauenaerztin-hafner.de

**Freitag
21.04.2023**

Eröffnung ZAP Außenbereich 2023



Starten Sie mit dem ZAP Kursteam in die Außensaison und genießen Sie die ZAP Fitness- und Gesundheitskurse unter freiem Himmel.

Sie erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus Power- und Entspannungskursen.

Bei schlechtem Wetter finden die Kurse im Innenbereich statt.

» **Weitere Informationen und Anmeldung unter:** www.zap-nussloch.de/kurse.html

Der Eintritt 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.

