

Mittwoch
24.10.2018
18.30 - 19.15 Uhr

ZAP Infoabend

Die Kraft der Muskulatur -
entdecken Sie die körpereigene

**Apotheke: „Was haben Rücken- & Gelenkgesundheit,
Figur & Wohlfühlgewicht, Ausgeglichenheit & Lebens-
freude 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



Mein Sport hat ein Zuhause.

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt“

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch
September - Dezember 2018

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

» www.zap-nussloch.de

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

» www.zap-physiotherapie.de



Wellness-Oase auf 600m² mit Biosauna,
finnischer Sauna, integrierter Damensauna,
römischem Dampfbad und Infrarotkabine

» www.zap-nussloch.de/wellness.html

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

» www.rehasport-proaktiv.de

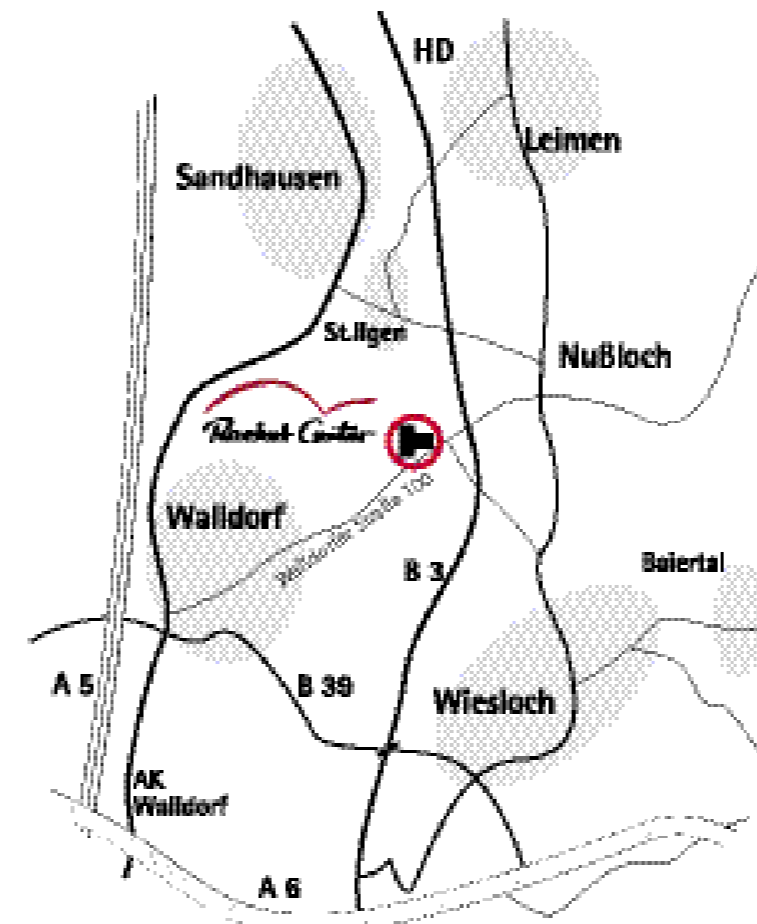
Und so finden Sie uns

► 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. Circa 1 km nach der Ortsausfahrt Walldorf sehen Sie auf der linken Seite die 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
12.09.2018
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 10.10.2018.



» www.faussercoaching.de

**Mittwoch
19.09.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

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

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.



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

Miriam Jungkind leitet als 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.rehasport-proaktiv.de

**Mittwoch
26.09.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Diät, nein danke. Willkommen zu einem erfol- reicherem 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“.

Der krankenkassenzertifizierte **8-Wochen-Kurs** beginnt am 09.10.2018.

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

**Mittwoch
10.10.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Arthrose an der oberen Extremität - Schulter, Hand und Finger



Der Gelenkverschleiß (Arthrose) ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung im Erwachsenenalter. Davon betroffen sind nicht nur das Schulter- sondern auch die kleinen Gelenke an der Hand bzw. Finger. Im Rahmen des Vortrages der Experten der Vulpius Klinik werden die verschiedenen und spezifischen Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

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

» www.vulpiusklinik.de

**Mittwoch
17.10.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Herzgesundheit und Herzrettung

Der plötzliche Herztod zählt mit ca. 120.000 Todesopfern jährlich zu den Todesursachen Nummer eins in Deutschland. Ein plötzlicher Herztod kann verhindert werden, wenn die Erkennung und Beseitigung der lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörung noch vor Einsetzen irreversibler Organschäden gelingt. Besser wäre es jedoch, bereits im Vorfeld die Risiken der von auslösenden Erkrankungen betroffenen Patienten abzuschätzen und entsprechende präventive medikamentöse oder nicht-medikamentöse Maßnahmen einzuleiten. **PD Dr. med. Michael Preusch** vom Universitätsklinikum in Heidelberg gibt Ausblick auf die Ursachen, Möglichkeiten der präventiven Maßnahmen und Folgen im Thema plötzlicher Herztod.



» www.steiger-stiftung.de | » **Universitätsklinikum Heidelberg, Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie**

**Mittwoch
31.10.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Trainings-, Ernährungs- und Motivationsseminar für Einsteiger in ein gesundheitsorientiertes Muskel- training

In kompakten 45 Minuten gibt der Leiter der ZAP Trainingsbetreuung für ZAP Mitglieder einen Einblick in die Grundätze des gesundheitsorientierten Muskeltrainings unter den Aspekten der Belastungssteuerung, Motivationskontrolle und Selbstorganisation. Grundlegende Fragen zur Ernährung werden beantwortet. Das nächste Seminar findet am 21.11.18 statt.



Referent ist **Eric Sattel**, Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

» www.zap-nussloch.de

**Mittwoch
07.11.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Bandscheibenvorfall - was nun ...?

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



Referenten: **Dr. med. Bernd Wiedenhöfer** (Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Kinderorthopädie in der ATOS Klinik Heidelberg)
Dominik Klaes (Bereichsleiter ZAP Physiotherapie) & Team

» www.atos-kliniken.com | » www.zap-nussloch.de

**Mittwoch
14.11.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Sehnen- und Muskelverletzungen - Operation Ja oder Nein?

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, Rheumatologie in der ATOS Klinik Heidelberg.

» www.atos-kliniken.com

**Mittwoch
28.11.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Sport und Gehirn: Schlaganfallprophylaxe und Therapie von degenerativen Erkrankungen des Nervensystems

Sport ist nicht zu allererst Leistungssport, sondern eine individuell abgestimmte körperliche Betätigung oder einfach Bewegung. Eine Reihe von Zivilisationserkrankungen, aber vor allem auch ganz konkrete neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall und Migräne lassen sich durch Ausdauersport vorbeugen. Im Bereich sog. neurodegenerativer Erkrankungen ist der Morbus Parkinson ein prominentes Beispiel für einen starken Effekt von Bewegungstherapie. Der Vortrag stellt Erkrankungskonzepte und den Beitrag von Sport in Vorbeugung und Therapie vor.



Referent **Prof. Dr. med. Wolfgang Wick** ist ärztlicher Direktor der Neurologie und Poliklinik der Uniklinik Heidelberg.

» www.klinikum.uni-heidelberg.de

**Mittwoch
05.12.2018
18.30 - 19.15 Uhr**

Künstlicher Gelenkersatz in Hüfte und Knie

Millionen Menschen leiden unter immer wiederkehrenden Gelenksbeschwerden. Belastungsabhängige Schmerzen und eine zunehmende Bewegungseinschränkung führen dann in der Regel zum Besuch des Hausarztes oder auch des Orthopäden. Häufig werden die Patienten dort erstmals mit der Diagnose „Arthrose“ konfrontiert. Was steckt hinter diesem Begriff? Was kann der Patient dagegen tun? Wann ist eine Operation notwendig und wie wird eine solche durchgeführt? Welche Operationsmethoden gibt es grundsätzlich? Auf diese und viele weitere Fragen gibt Prof. Clarius mit seinem Vortrag kompetente Antworten.



Referent **Prof. Dr. Michael Clarius** ist Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie an der Vulpius Klinik in Bad Rappenau.

» www.vulpiusklinik.de

Bitte melden Sie sich für die Vorträge vorab im RC Veranstaltungskalender auf www.zap-nussloch.de oder telefonisch unter 06224 99 09-25 an. Vielen Dank.



Die nächsten Rehasport-Infoabende finden am Montag, den 17. September, Montag, den 22. Oktober und Montag, den 26. November 2018 jeweils um 18.30 Uhr statt. Anmeldungen unter www.rehasport-proaktiv.de.