

ZAP³ Gesundheitslinien „Wissen wirkt“

» Prävention

» Therapie

ZAP³ Vortragsreihe vermittelt „wirksames Wissen“!

„Gesundheitslinien“ nennt das Zentrum Aktiver Prävention³ 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 fällen, die ihre Gesundheit betreffen.

Ihr Dr. Matthias Zimmermann



Mittwoch
20.01.2016
19.00 Uhr

Fröhliche Weihnachten - und jetzt...? „FDH: Frust durch Hunger“ - vom Mythos der Diät und dem Spaß an gesunder Ernährung

Was essen wir eigentlich? Woraus besteht Nahrung? Was braucht der Körper wirklich und was nicht? Wie können wir durch gute Ernährung

die Fähigkeiten unseres Organismus sinnvoll nutzen? Mit den Antworten auf diese Fragen startet das ZAP³ mit „guten Vorsätzen“ in das Jahresprogramm 2016. Alle Teilnehmer des Vortrags erhalten eine besondere Einstiegsmöglichkeit in ein betreutes Muskeltraining!

Dr. med. Andreas Suska ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in der Kardio-med3 in Heidelberg.

» www.kardio-hd.de



Mittwoch
03.02.2016
19.00 Uhr

Großer ZAP³ Infoabend

Sport und Medikamentierung bei Bluthochdruck.
Das ZAP³ und Prof. Scharhag stellen Ihnen das neue Wundermedikament „TDM - 2-3x60/7“ vor.

Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in Heidelberg, sowie Mannschaftsarzt der U21 Fußball-Nationalmannschaft.

» www.zap-nussloch.de



Mittwoch
17.02.2016
19.00 Uhr

Sie fragen, Experten antworten Sportverletzung! Was nun ...?

Gemeinsam mit anderen Spezialisten für Orthopädie und Sportmedizin in der sportopaedie Heidelberg kümmern sich die beiden Referenten mit größter Kompetenz und Engagement um Ihre Gesundheit. Mit ihrer Expertise in Fragen rund um Sportverletzungen stehen Ihnen die beiden erfahrenen Mediziner Rede und Antwort.

Dr. Stephan Maibaum ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin und Dr. Pieter Beks für Orthopädie.

» www.sportopaedie.de



Montag
22.02.2016
18.00 Uhr

Eröffnungstag des neuen „ZAP³ Rücken-Aktiv-Zirkel“ im Racket Center Nußloch

Am Montag, den 22. Februar 2016, eröffnet das Zentrum Aktiver Prävention³ den bis dato deutschlandweit einzigartigen Rücken-Aktiv-Zirkel. In Kooperation mit

Dr. WOLFF und blackroll® bietet sich den Trainierenden des ZAP³ eine innovative Perspektive der „Muskelhygiene“.

Dr. Hartmut Wolff persönlich, Dr. med. Hartmut Schiek und Dr. Matthias Zimmermann informieren Sie über Varianten des Faszientrainings und seine gesundheitlichen Wirkungen.

» www.zap-nussloch.de



Mittwoch
02.03.2016
19.00 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 startet am 06. April 2016.

» www.fausercosting.de



Mittwoch
09.03.2016
19.00 Uhr

Krebs verstehen, vorbeugen und behandeln. Perspektiven für ein „aktives Leben nach Krebs“

Dr. Karcher spricht über Krebs verstehen, vorbeugen und behandeln. Er geht auf die Perspektiven für ein aktives Leben nach Krebs ein und beantwortet Fragen zur Krebsnachsorge sowie zu Behandlungen und Langzeitfolgen. Ein Kurs „Aktiv Leben nach Krebs“ startet bereits am 1. Februar 2016. Interessensbekundungen zur Kursteilnahme senden Sie bitte an: voelker@zap-nussloch.de

Dr. med. Andreas Karcher ist Facharzt für Onkologie an der Onkologischen Schwerpunktpraxis Heidelberg.

» www.onko-heidelberg.de



Sonntag
20.03.2016
10 - 14 Uhr

Kennenlerntag ZAP³ ... und Du bist der Boss“

Am Sonntag, den 20. März 2016, veranstaltet das ZAP³ einen Präventions- und Wellnessstag der besonderen Art. Mitglieder laden Ihre Freunde, Bekannte & Verwandte ein und zeigen Ihnen als Ihre persönlicher Coaches, wie Sie durch gesundheitsorientiertes Muskeltraining ihre „körpereigene Apotheke“ aktivieren können – der perfekte Einstieg in ein betreutes Muskeltraining unter Gleichgesinnten.

» www.zap-nussloch.de

Mittwoch
06.04.2016
19.00 Uhr

„Stressfaktor Prävention“: über den Sinn und Unsinn der Gesundheitsvorsorge

„Nichts ist krankhafter als mit Verbissenheit nach Gesundheit zu streben“ – unter diesem Motto beleuchtet Dr. Freudenberg manch zweifelhafte Empfehlung zur Gesunderhaltung. Es gilt, auch in der Prävention „Sinnvolles“ von „Unsinnigem“ zu unterscheiden.

Dr. Michael Freudenberg ist Facharzt für Innere Medizin in der fachärztlichen Gemeinschaftspraxis in Heidelberg.

» www.praxis-rohrbach-markt.de



Mittwoch
13.04.2016
19.00 Uhr

Tinnitus - eine physiotherapeutische Behandlungsaufgabe?

Plötzlich auftretende Ohrgeräusche wie Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Klopfen beeinträchtigen die Lebensqualität. Insgesamt sind in Deutschland von dauerhaftem Tinnitus ca. 3 Millionen Menschen betroffen, 1 Million davon sehr stark. Ob hierbei auch die Physiotherapie helfen kann und wenn ja, auf welche Weise, erörtert Dr. Vasvari.

Dr. Gregor Pal Vasari ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde in der HNO Praxis am Neckar in Heidelberg.

» www.hno-hd.de



Dienstag
19.04.2016
19.00 Uhr

„Körperliche Aktivitäten mit klarem Blick - Gutes Sehen und Schutz der Augen im Sport“

Dr. med. Thomas Katlun ist Facharzt für Augenheilkunde in der augenärztlichen Privatpraxis in Heidelberg. Im Sport treten situationsbedingt unterschiedliche Ansprüche an das Sehen auf, die durch ausführliche Untersuchung, sportartbezogene Beratung bis hin zur Anpassung der Sehhilfen oder Operation behoben werden können. Er behandelt und betreut Spieler der Rhein-Neckar Löwen, der Adler Mannheim, sowie Skifahrer deutschlandweit.

» www.katlun.net



Der Besuch der Vorträge ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldung per E-Mail unter vortrag@zap-nussloch.de oder über unser Online-Anmeldeformular auf www.zap-nussloch.de wird gebeten, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

