

**Mittwoch**  
**27.02.2019**  
 18.30 - 19.15 Uhr

**Großer ZAP Infoabend**

**„Muskelhygiene“ - mehr Lebensqualität durch ein betreutes, gesundheitsorientiertes Muskeltraining**

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](http://www.zap-nussloch.de)



Mein Sport hat ein Zuhause.

**ZAP Gesundheitslinien**  
**„Wissen wirkt“**

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch  
 Januar - April 2019

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

» [www.zap-nussloch.de](http://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](http://www.zap-physiotherapie.de)

**Zentrum Aktiver Prävention**  
 im Racket Center Nußloch

Wellness-Oase auf 600m<sup>2</sup> mit Biosauna, finnischer Sauna, integrierter Damensauna, römischem Dampfbad und Infrarotkabine

» [www.zap-nussloch.de/wellness.html](http://www.zap-nussloch.de/wellness.html)

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

» [www.rehasport-proaktiv.de](http://www.rehasport-proaktiv.de)

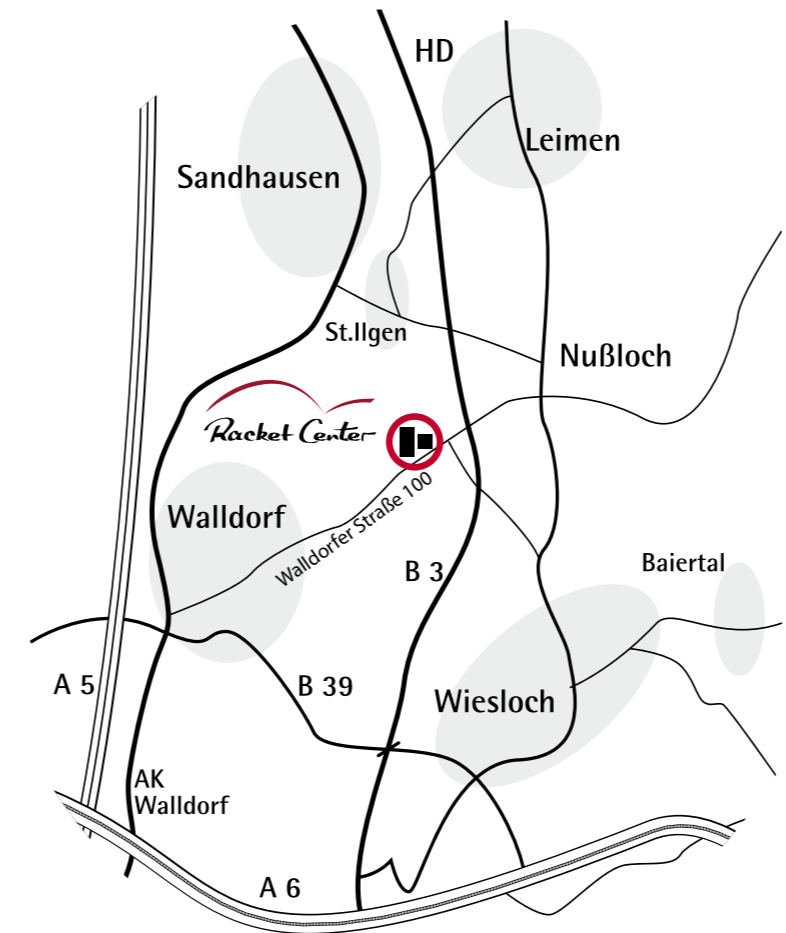
**Und so finden Sie uns**

► 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.

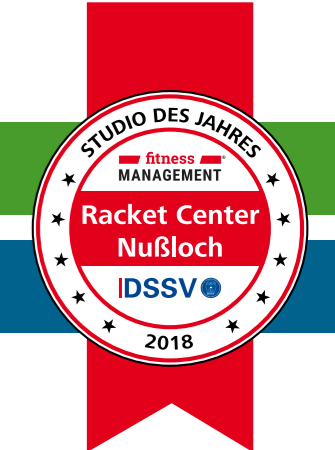
**Zentrum Aktiver Prävention**  
 im Racket Center Nußloch  
 Walldorfer Str. 100 • 69226 Nußloch

Telefon: 06224 99 09-25  
 Fax: 06224 99 09-17  
 E-Mail: [info@zap-nussloch.de](mailto:info@zap-nussloch.de)  
 Internet: [www.zap-nussloch.de](http://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  
16.01.2019  
18.30 - 19.15 Uhr**

### Arthrose – Möglichkeiten der Therapie ohne Operation

Arthrose gilt als die weltweit häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Was genau bedeutet das für den Einzelnen? Welche Auswirkungen kann diese Erkrankung auf unser Leben haben? Sollten wir uns bei der Diagnose Arthrose mehr oder weniger bewegen?

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

» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)



**Mittwoch  
30.01.2019  
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. Dann kommen womöglich auch noch Einschränkungen und Nebenwirkungen durch die Therapie hinzu. Da ist es nur allzu verständlich, dass man in solch einer Situation der körperlichen Aktivität keine hohe Priorität beimisst. Doch gerade dann ist es wichtig sich zu motivieren, da Sport dabei helfen kann, die Behandlung sowie den Verlauf der Erkrankung in gewissem Maße positiv zu beeinflussen.

Nach einem Impulsvortrag aus wissenschaftlicher (Prof. Joachim Wiskemann), ärztlicher (Dr. Birgit Roth), trainingstherapeutischer und organisatorischer Sicht (Miriam Jungkind & 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. Sie betreute als Funktionsoberärztin am NCT in Heidelberg die Schwerpunktambulanzen für kolorektale Tumore und Pankreas-karzinome. Sie ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie/Onkologie (DGHO) und in der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM).

**PD Dr. Joachim Wiskemann** ist Leiter des Patientenprogramms „Bewegung und Krebs“ am NCT in Heidelberg.

**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 „Lebensstil-intervention 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.nct-heidelberg.de](http://www.nct-heidelberg.de) | » [www.rehasport-proaktiv.de](http://www.rehasport-proaktiv.de)

**Mittwoch  
30.01.2019  
19.15 - 20.00 Uhr**

### Stress lass nach – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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



„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“.

Der neue Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction) beginnt am 27.02.2019.

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

**Mittwoch  
06.02.2019  
18.30 - 19.15 Uhr**

### Sportliche Belastungsfähigkeit nach Verletzungen und Erkrankungen des Schultergelenks

Schulterverletzungen und -erkrankungen verhindern in einer zunehmend aktiven Gesellschaft die Teilnahme an sportlicher Betätigung. Dies betrifft den Leistungssportler wie auch den Freizeit- und Breitensportler. Viele Einschränkungen können konservativ ohne Operation behandelt werden, aber von Zeit zu Zeit ist eine operative Wiederherstellung nötig, um die sportliche Belastung, wie aber auch ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Dr. Lichtenberg ist Schulter spezialist und stellt die gängigen Behandlungsmethoden und ihre Resultate vor.

Referent **Dr. med. Sven Lichtenberg** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Stellv. Ärztlicher Direktor der ATOS Klinik Heidelberg.

» [www.deutsches-gelenkzentrum.de](http://www.deutsches-gelenkzentrum.de) | » [www.atos-kliniken.com/de/heidelberg](http://www.atos-kliniken.com/de/heidelberg)



**Mittwoch  
13.02.2019  
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“.

Der krankenkassenzertifizierte **8-Wochen-Kurs** beginnt am 28.02.2019.

» [www.figurscout.de](http://www.figurscout.de) | » [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)



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

**Mittwoch  
13.03.2019  
18.30 - 19.15 Uhr**

### Gelenkerhaltende Therapie der Hüfte – Möglichkeiten der Hüftarthroskopie

Belastungsabhängige Leisten-/Hüftschmerzen trifft man bei vielen Sportlern an. Chronische Belastungsreize oder akute Traumata können für Verletzungen und Überlastungsschäden der Hüfte ursächlich sein. Die Leistenregion ist insbesondere bei allen Sportarten mit schnellen Richtungswechseln, Beschleunigungen und Start-Stopp Belastungen (Fußball, Handball, Rugby, etc.) betroffen. Die Ursache kann eine knöcherne Formabweichung der Hüfte (Impingement der Hüfte) sein, die nach aktuellen Studien mit einer frühen Arthrose-Entwicklung in Zusammenhang gebracht wird. Eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) der Hüfte stellt hier die Behandlungsmöglichkeit dar. Kann die Arthrose hierdurch aufgehalten werden?

Referent **Dr. med. Steffen Thier** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der SPORTCHIRURGIE Heidelberg in der ATOS Klinik Heidelberg. Als ehemaliger Leistungssportler und langjähriger Leistungsträger der Rugbynationalmannschaft liegt der besondere Schwerpunkt in der Behandlung von Sportverletzungen. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates, insbesondere die Therapie von Knorpelschäden des Knie- und Hüftgelenks, Bandverletzungen des Kniegelenks (Kreuzband, Kombinierte Benadverletzungen), Gelenkproblemen und Sehnen-/Band-/Meniskusverletzungen.

» [www.atos-kliniken.com](http://www.atos-kliniken.com)

**Mittwoch  
27.03.2019  
18.30 - 19.15 Uhr**

### Kopfsache gesund: Wissenschaft beweist Heilkraft von Gedanken

Gedanken beeinflussen unsere Gesundheit. Doch während Ärzte das lange belächelten, greift nun auch die Schulmedizin dieses Thema auf. Ausgerechnet eine Pathologin, die den ganzen Tag Blut- und Gewebeproben unter dem Mikroskop untersucht, schreibt darüber in ihrem Buch Kopfsache gesund – Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken: „Aktuelle Forschungsergebnisse etwa aus der Hirnforschung, der Epigenetik, der Psychoneuro-immunologie und der Quantenphysik zeigen, dass unsere Art zu denken für unsere Gesundheit ebenso wichtig ist, wie ausreichend Bewegung und richtige Ernährung“.

Referentin **Dr. med. univ. Katharina Schmid** blickt auf eine langjährige, fundierte, ärztliche Ausbildung an der Medizinischen Universität Wien in Österreich zurück. Sie absolvierte sowohl die Ausbildung zur Fachärztin für Pathologie als auch zur Allgemeinmedizinerin.

» [www.happy-and-healthy.org](http://www.happy-and-healthy.org)

**Mittwoch  
17.04.2019  
18.30 - 19.15 Uhr**

### Chirurgische Eingriffe an der Wirbelsäule – sinnvoll ja oder nein?

80 Prozent aller Bandscheibenvorfälle müssen nicht operiert werden, aber: nicht alles was im Rücken, in Armen und/oder Beinen weh tut ist auch auf einen Bandscheibenvorfall zurückzuführen. Die möglichen Schmerzursachen seitens der Wirbelsäule und deren vielfältige Behandlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Die Operation soll aber stets erst am Ende aller Bemühungen stehen!

Seit 1998 ist Referent **Dr. med. habil. P.-M. Zink** in Heidelberg mit seiner Praxis für Wirbelsäulen-chirurgie tätig und hat sich in dieser Zeit einen hervorragenden Ruf speziell auf dem Gebiet des prothetischen Bandscheibenersatzes erworben: an der Halswirbelsäule und an der Lendenwirbelsäule. Darüber hinaus werden aber auch alle anderen degenerativen und verletzungsbedingten Schäden in diesen beiden Wirbelsäulenbereichen, sowie an den jeweiligen Übergängen zur Brustwirbelsäule versorgt.

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

