

» Sonderveranstaltungen

Mittwoch
19.02.2020

18.30 - 19.15 Uhr

Gemeinsam für Ihre Lebensqualität

Unsere ZAP Physiotherapeuten und ZAP Fitness-Trainer 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.

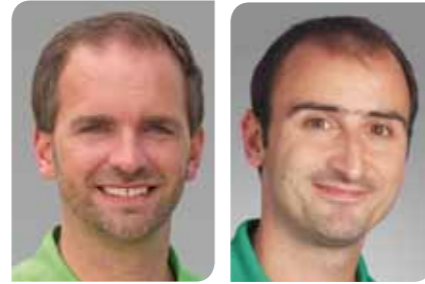
Referenten:

Christian Schumann, Bereichsleiter ZAP Fitness

Eric Sattel, Leiter ZAP Trainingsfläche

Dominik Klaes, Bereichsleiter ZAP Physiotherapie

» www.zap-nussloch.de



Mein Sport hat ein Zuhause.

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch

Januar – April 2020

- 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



Zentrum
Aktiver
Prävention
im Racket Center
Nußloch

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

Auf der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

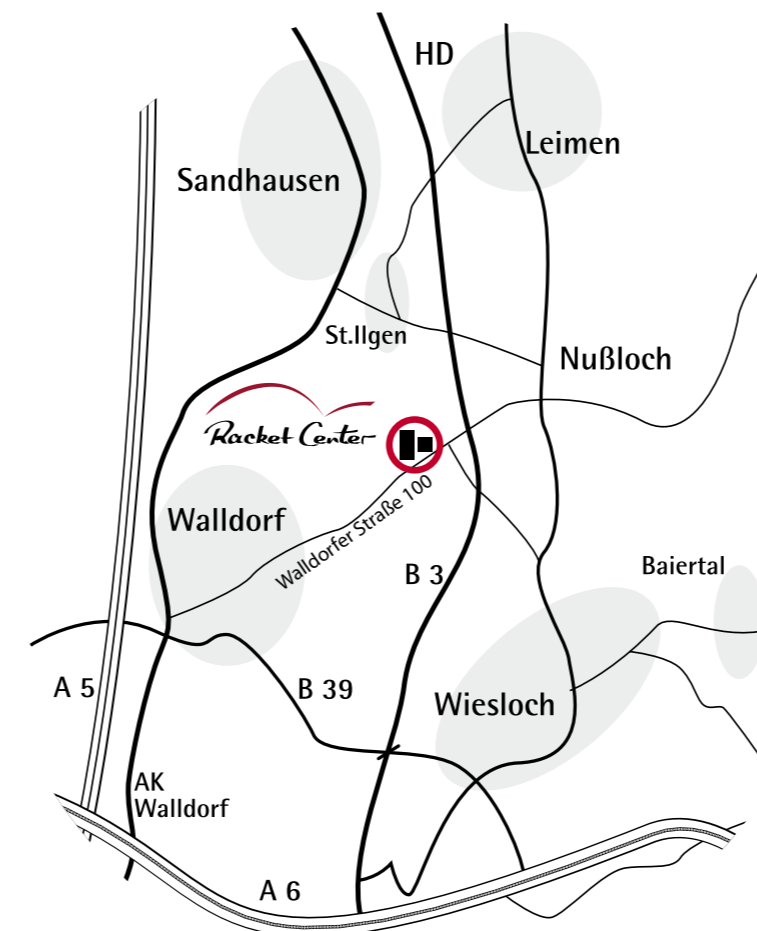
► Von der B3 kommend, Ausfahrt Nußloch / Walldorf in Richtung Walldorf. Nach ca. 500m sehen Sie rechter Hand im idyllischen Naturschutzgebiet das Racket Center.

► 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 ...“.

» Prävention

» Therapie

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. Vielen Dank.

Mittwoch
15.01.2020
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 Nora Wisniowski (Physiotherapeut*in 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

Mittwoch
29.01.2020
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 wissenschaftlicher (PD Dr. Joachim Wiskemann), ärztlicher (Dr. Birgit Roth), trainingstherapeutischer und organisatorischer Sicht (Daniela Völker) bietet sich Ihnen die Möglichkeit, an der Diskussion teilzuhaben und Ihre Fragen zu stellen.

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

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).

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.nct-heidelberg.de | » www.rehasport-proaktiv.de

Mittwoch
29.01.2020
19.30 - 20.15 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 neue Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction) beginnt am 12.02.2020.

» www.faussercoaching.de

Mittwoch
05.02.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Rotatorenmanschettenruptur – eine klassische Schulterverletzung. Was tun?

Thema des diesjährigen Vortrags zur Schulter ist das kontrovers diskutierte Thema der Rotatorenmanschettenruptur: Konservative Therapie oder OP ist die Frage? Die Grundsätze der Entscheidungsfindung werden beleuchtet, dabei Verfahren der konservativen und operativen Therapie vorgestellt, Therapieaufwand und Heilungschancen abgewogen.



Referent Dr. med. Michael Koch ist eine Spezialist für Orthopädie, Endoprothetik und Sportmedizin in der SPORTOPAEDIE Heidelberg.

» www.sportopaedie.de

Mittwoch
12.02.2020
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.

Der krankenkassenzertifizierte 8-Wochen-Kurs beginnt am 20.02.2020.

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

Mittwoch
04.03.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Beschwerden der Wirbelsäule – Möglichkeiten der Therapie ohne Operation

Stenose und Arthrose, Protrusion und Prolaps, Skoliose und Kyphose – was heißt das für Rückenleidende? Welche Konsequenzen haben Rückenbeschwerden und was kann ich als Patient und als Trainierender tun? Welche Möglichkeiten gibt es Beschwerden ohne Operation zu verbessern? Lassen sich Rückenschmerzen vermeiden? Wenn ja wie geht das?



Diese Fragen beantworten Dominik Klaes, Leiter der ZAP Physiotherapie im Racket Center Nußloch und sein Team. Anschließend beantworten wir gerne Ihre Fragen zum Thema.

» www.zap-physiotherapie.de

Mittwoch
11.03.2020
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 der Praxis Dr. Schleibaum in Sandhausen.

» www.frauenarzt-schleibaum-sandhausen.de

Mittwoch
18.03.2020
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 ca. 30-minütigen Vortrag.



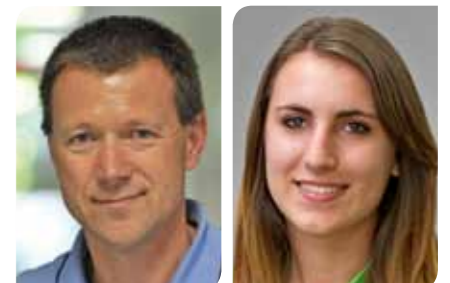
Referent Dr. med Steffen Thier ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der Sportchirurgie Heidelberg in der ATOS-Klinik. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates, insbesondere die Therapie von Knorpelschäden, Gelenkproblemen und von Sehnen-/Band-/Meniskusverletzungen.

» www.sportchirurgie-heidelberg.de

Mittwoch
01.04.2020
18.30 - 19.15 Uhr

Körperliche Aktivitäten mit klarem Blick – Gutes Sehen und Schutz der Augen im Sport

In ihrem Vortrag referieren Dr. Thomas Katlun und Lisa Rehnig über den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Augengesundheit. Erfahren Sie welchen Einfluss gesunde Ernährung auf ihr Sehvermögen hat. Gezielte Ernährung kann z. B. das Risiko für Augenkrankheiten senken.



Referent Dr. Thomas Katlun ist Facharzt für Augenheilkunde in seiner augenärztlichen Privatpraxis in Heidelberg. Er behandelt und betreut Spieler der Rhein-Neckar Löwen, der Adler Mannheim, sowie Skifahrer deutschlandweit. In seinem Vortrag macht er augenscheinlich deutlich, wie sehr gutes Sehen die Sicherheit und den Erfolg beim Sport beeinflusst.

Referentin Lisa Rehnig ist Diätassistentin und betreut den ZAP Bereich Wohlfühlfigur.

» www.katlun.net | » www.zap-nussloch.de