

BUCHLESUNG

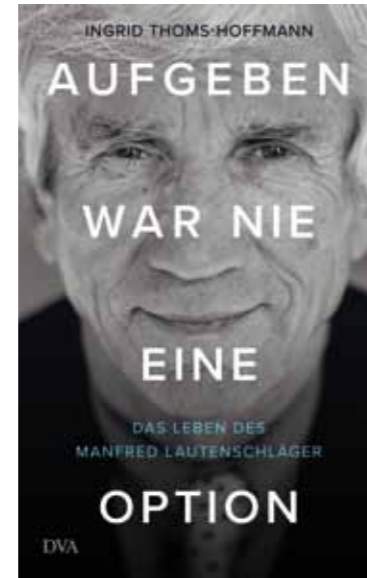
Mittwoch
08.12.2021
Start: 18.30 Uhr

„Aufgeben war nie eine Option ...“

Dr. h. c. Manfred Lautenschläger liest aus seinem Buch „Aufgeben war nie eine Option ...“ und erzählt über seine Lebensgeschichte. Eigentlich hätte dieses Buch nie geschrieben werden sollen. Zu lange hat er sich regelrecht dagegen gewehrt, sein langes und spannendes Leben, die Erlebnisse im Privaten und im Beruf und die prägenden Stationen seines unternehmerischen und philanthropischen Engagements niederzuschreiben. Mit Ingrid Thoms-Hofmann – eine langjährige vertrauensvolle Freundin, wie er schreibt – hat er eine Autorin gefunden, die mit viel Feinsinn und großem Sprachvermögen sich seiner Sorge stets bewusst war, denn eine Nabelschau oder Selbstbeweihräucherung sollte, ja durfte dieses Buch keinesfalls werden. Und das ist es auch nicht geworden! Mit „Aufgeben war nie eine Option“ ist ein Buch erschienen, das nicht nur für seine Familie, die 4.000 Mitarbeiter von MLP und seine Weggefährten, sondern für eine interessierte Öffentlichkeit lesenswert ist und an diesem Abend vom Protagonisten persönlich vorgestellt wird.

Die Buchhandlung Jutta Kempf aus Nußloch präsentiert den Büchertisch, an dem im Anschluss Herr Lautenschläger gerne auf Wunsch das Buch signiert.

» Anmeldungen per E-Mail an: lesung@racket-center.de



Mein Sport hat ein Zuhause.

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“

Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch
September – Dezember 2021

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

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

Zentrum Aktiver Prävention
im Racket Center Nußloch
www.zap-nussloch.de

Wellness-Oase auf 600 m²

- Biosauna, finnische Sauna, Damensauna
- römischem Dampfbad
- Infrarotkabine

STUDIO DES JAHRES 2018
Racket Center Nußloch
IDSSV

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

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

Und so finden Sie uns

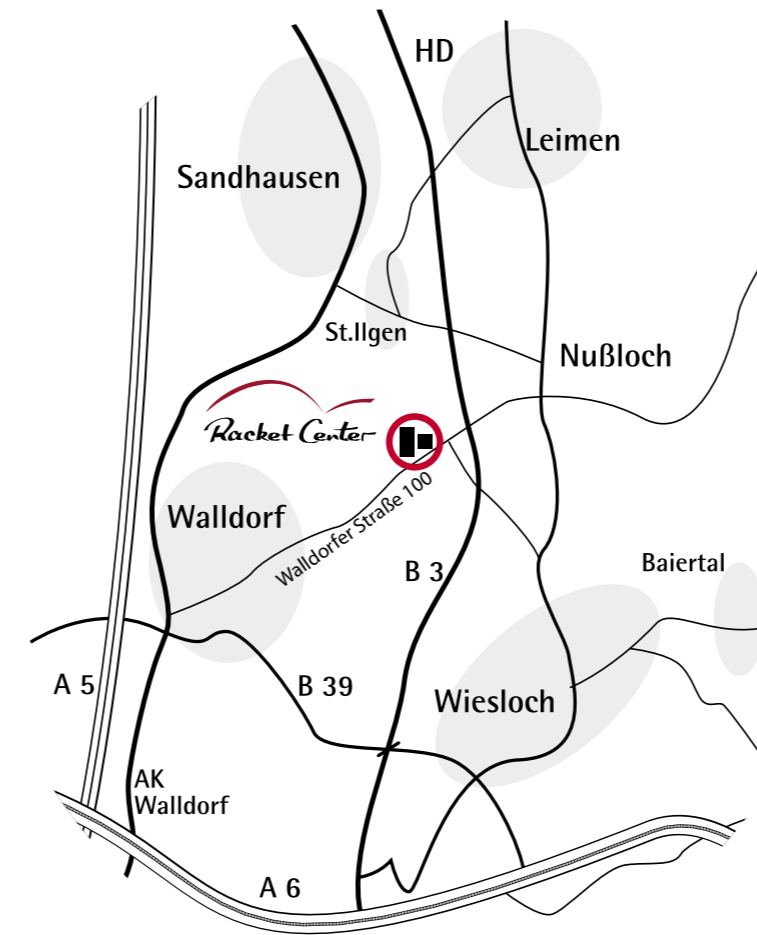
Auf der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

► Von der B3 kommend, Ausfahrt Nußloch / Walldorf in Richtung Walldorf. Nach ca. 500 m 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

Mittwoch
29.09.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Sport gibt neue Kraft – die Wirkung körperlicher Aktivität bei Krebserkrankungen

Die Diagnose Krebs 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 beantworten Dr. Birgit Roth aus ärztlicher und Daniela Völker aus trainingstherapeutischer Sicht Ihre Fragen.

Dr. med. Birgit Roth ist Fachärztin für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Hämatologie/Onkologie am MVZ Wiesloch II. In der Praxis werden Patienten*innen mit Blut- und Krebserkrankungen mit allen ambulant möglichen Therapien betreut und nachgesorgt. Es besteht eine enge Kooperation mit der Universitätsklinik Heidelberg, dem NCT Heidelberg und den umliegenden Krankenhäusern. 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.wiesloch-zwei.de | » www.rehasport-proaktiv.de



Mittwoch
29.09.2021
19.15 - 20.00 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 ist Diplom-Psychologe und zertifizierter Achtsamkeitslehrer arbeitet als Führungskräfte-Coach, Referent und Berater in und für Unternehmen.

Der krankenkassenzertifizierte Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) beginnt am 13.10.2021.

» www.faussercoaching.de



Mittwoch
06.10.2021
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.

Das Datum für den Kursbeginn des krankenkassenzertifizierten **8-Wochen-Kurses** wird im Vortrag bekannt gegeben.

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



» Therapie

Mittwoch
13.10.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Muskelhygiene: Warum es die Muskulatur zu pflegen gilt und wie wir Verletzungen vorbeugen und therapieren können

Es gibt verschiedene Gründe dafür, seine Muskulatur zu pflegen, z. B. Muskel- und Sehnenverletzungen. Aber auch für die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden kommt der Muskulatur eine wichtige Rolle zu.

Referent **Prof. Dr. med. Holger Schmitt** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle orthopädische Chirurgie und Rheumatologie im Deutschen Gelenkzentrum Heidelberg (ATOS Klinik Heidelberg).

» www.deutsches-gelenkzentrum.de | » www.atos-kliniken.com



Mittwoch
20.10.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Herzerkrankungen und Sport – wie passt das zusammen?

Absolute Ruhe und minimale Belastung galt Jahrzehnte lang als der Ratschlag für Herzpatienten. Heute ist das anders. Darüber referiert Kardiologe **PD Dr. Ralf Bauer** vom MVZ Wiesloch Dres. Bergdolt und Kollegen und beantwortet Fragen zur Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf Erkrankungen.

» www.mvz-wiesloch.de TIPP: Lesen Sie dazu auch den Beitrag im RC Premium 3/2021



Mittwoch
27.10.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Kreuzbandriss: Diagnostik, Therapie und Nachbehandlung: Wenn das Knie plötzlich knackt

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?

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
03.11.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Was Operationen am Gehirn besonders macht – und was wir tagtäglich für unser Gehirn tun können

Chirurgische Eingriffe am offenen Gehirn sind Operationen von großer Tragweite für Betroffene und verantwortungsvolle Herausforderungen für den Neurochirurgen. Fragen zu degenerativen Gehirnerkrankungen, aber auch zu deren Prävention beantwortet Prof. Dr. Andreas Unterberg, Geschäftsführender Direktor Neurochirurgische Klinik des Universitätsklinikums Heidelberg. (www.klinikum.uni-heidelberg.de)

Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte sind die Neurotraumatologie, die Neurochirurgische Intensivmedizin und die intraoperative Bildgebung bei hirneigenen Tumoren. Unterberg ist besonders spezialisiert auf Hirntumorchirurgie, Schädel-Basis-Chirurgie und Hypophysenchirurgie. Als Spezialist der Neurochirurgie hat er in den vergangenen 17 Jahren in Heidelberg mehr als 2.500 Operationen unterschiedlicher Hirntumore durchgeführt. Außerdem verfügt er über Erfahrungen bei mehr als 500 Hypophysen-Operationen sowie 3.300 Wirbelsäulenoperationen.



Mittwoch
17.11.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Rückenschmerz und Wirbelsäulen- erkrankungen – Diagnostik und Therapien auf konservativem und operativem Wege

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

Referent **Dr. med. Volker Seipel** ist Chefarzt Konservative Orthopädie und Spezielle Schmerztherapie in der Vulpius Klinik in Bad Rappenau.

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.

» www.vulpiusklinik.de | » www.atos-kliniken.com TIPP: Lesen Sie dazu auch den Beitrag im RC Premium 3/2021



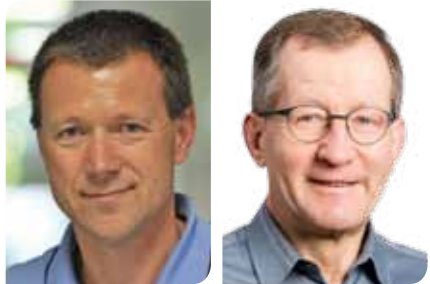
Mittwoch
24.11.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Optische Korrekturen für den Sport – von der Fahrradbrille bis zur Katarakt Operation

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland hat einen Brechungsfehler, das heißt, zum bestmöglichen Sehen ist eine Korrektur nötig. Für Sportlerinnen und Sportler sollten diese Bewegungs- und Sportformen angepasst werden. Im Vortrag werden verschiedene Aspekte dargestellt, von der Sonnenbrille bei hoher UV Belastung, der Frage was ist besser: Kontaktlinsen oder operative Korrektur, bis ab wann Bewegung und Sport nach einer Augenoperation wieder problemlos möglich sind.

Es referieren **Dr. Thomas Katlun** (Augenarzt und Sportmediziner in Heidelberg, Betreuer von Spielern der Rhein-Neckar Löwen, der Adler Mannheim, sowie von Skifahrern deutschlandweit) und **Volker Dieterich** (Augenoptikermeister, Sportbrillen- und Kontaktlinsen-Spezialist)

» www.katlun.net | » www.optik-dieterich.de



Mittwoch
01.12.2021
18.30 - 19.15 Uhr

Arthrose, Verschleiß und Verletzungen der unteren Extremitäten: operative und konservative Maßnahmen an Hüft- und Kniegelenk

Über neuere Entwicklungen und bewährte Verfahren der Knie- und Hüftendoprothetik referiert Prof. Dr. Michael Clarius, Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Vulpius Klinik in Bad Rappenau. Die Vulpius Klinik als orthopädisches Kompetenzzentrum der Region ist akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg und steht für Innovation, Leistung und Menschlichkeit. Mit über 1.000 Implantationen einer Endoprothese am Kniegelenk (2019) und über 1000 Hüftgelenkersatzoperationen verfügt das Team um Prof. Clarius über große Erfahrung und Expertise. Die Vulpius Klinik gehört damit zu den 10 größten Zentren in Deutschland auf diesem Gebiet.

» www.vulpiusklinik.de

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.

WICHTIG: Bitte beachten Sie die vor Ort ausgeschrieben Corona-Regeln.

