



Und so finden Sie uns

An der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

➤ Von der B3 kommend nehmen Sie die Ausfahrt Nußloch / Walldorf in Richtung Walldorf. Nach ca. 500 m sehen Sie rechter Hand im idyllischen Naturschutzgebiet das Zentrum Aktiver Prävention.

➤ Von der A5 kommend fahren Sie durch die Ortsmitte von Walldorf und folgen der Beschilderung nach Nußloch. Nach ca. 1 km sehen Sie auf der linken Seite die blauen Gebäude des Zentrum Aktiver Prävention.

Zentrum Aktiver Prävention GmbH & Co. KG
Walldorfer Str. 100 • 69226 Nußloch

Telefon: 06224 99 09-25 • Fax: 06224 99 09-17
E-Mail: fitness@zap-nussloch.de • Internet: www.zap-nussloch.de



 Montag, 15.01.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Infotag: ZAP Trainings- und Präventionsprogramme

Erfahren Sie an unserem Informationsabend in unserer neu gestalteten Yogalounge alles Wissenswerte rund um die ZAP Präventionsprogramme. Unsere ZAP Präventionsexperten beantworten Ihre Fragen in persönlichen Gesprächen und zu Ihrem individuellen Interesse.

Prävention – was ist das? Und wie kann Sie das ZAP unterstützen?

Mit steigendem Lebensalter und – auch das gehört zur Wahrheit – mit den zunehmenden Annehmlichkeiten der modernen Welt, nehmen auch die Zivilisationserkrankungen zu. Diese sind eine Folge von Bewegungsmangel, einer unausgewogenen Ernährung und eines erhöhten subjektiv empfundenen Stresslevels. Die gute Nachricht ist, dass Risikofaktoren, die zu diesen Erkrankungen führen, durch einen gesunden, proaktiven Lebensstil, positiv beeinflusst werden können. Damit gemeint sind regelmäßiges körperliches Training – insbesondere der Skelett- (Kraft) und Herzmuskulatur (Ausdauer) – bewusste Ernährung und Stressreduktion. Sogar bereits bestehende Erkrankungsursachen, Krankheitssymptome oder Therapie-nebenwirkungen sind in einer Weise veränderbar, die die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen verringern und die Lebensqualität verbessern.

Die Trainings- und Präventionsprogramme im ZAP sind auf diese Bedürfnisse, Voraussetzungen und Einschränkungen zugeschnitten und werden von gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Neben den bereits etablierten Präventionskursen eröffnet sich Ihnen ab sofort ein erweitertes Spektrum der Präventionsmöglichkeiten:

- Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger
- Yoga auf dem Stuhl
- Kinderyogakurse für Kindergartenkinder (3 bis 5 Jahre) und Grundschüler (6 bis 7 Jahre)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training nach Schultz
- Workshop: Präventives Bewegungstraining mit gerätegestütztem Krafttraining
- Workshop: Empowerment – Ein neues Konzept der Ressourcenentwicklung
- Workshop: Burnout und der Umgang mit Stress

Darüber hinaus bieten wir für Ihre individuelle Lebenssituation auch psychologische Beratungssprechstunden an.

Gute Vorsätze Neue Gewohnheiten

Mal ehrlich – wie oft haben Sie Ihre „Guten Vorsätze“ umgesetzt? Gehen Sie mit uns den nächsten Schritt und starten Sie gleich mit Ihrer „Neuen Gewohnheit“! Erreichen Sie mit Gleichgesinnten Ihr Ziel, z. B. Wohlfühlfigur, schmerzfreier Rücken oder die Stärkung Ihres Immunsystems. Unsere Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten helfen Ihnen den richtigen Weg einzuschlagen und ihn langfristig motiviert zu gehen.



Wir begleiten Sie **4 Wochen für nur 59 €**

- Analyse Ihres aktuellen Gesundheitszustands
- auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingsberatung
- individuelles, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
- freier Zugang zum ZAP Kurs- & Wellnessbereich



Und das Beste: Sind Sie nach dem ersten Termin schon von unserem Angebot überzeugt und entscheiden sich für eine Mitgliedschaft, dann erhalten Sie 2 Gratis-Monate von uns.

Vereinbaren Sie gleich heute einen Termin für Ihr gesundes Leben unter 06224 99 09-25.

Dieses Angebot gilt für Interessenten ab 16 Jahren, die kein Mitglied im ZAP sind und ist bis 29.02.2024 gültig.



Vortragsreihe ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“

im Zentrum Aktiver Prävention
zu den Themen
PRÄVENTION und **THERAPIE**
Januar bis März 2024

Vortragsreihe ZAP Gesundheitslinien vermittelt wirksames Wissen

ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“ nennt das Zentrum Aktiver Prävention seine etablierte Vortragsreihe. Regelmäßig referieren qualifizierte Fachleute zu unterschiedlichen Themen aus Gesundheit, Fitness, Prävention, Medizin 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 an Bedeutung verlieren.

In diesem Sinne wünschen wir allen Zuhörern, dass sie an Wissen hinzugewinnen und dadurch bessere Entscheidungen für ihre Gesundheit fällen können, denn „Wissen wirkt ...“.

 Mittwoch, 17.01.2024 von 18.45 bis 19.30 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?

Adrian Keller und Selina Rösch (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 ..

 Mittwoch, 31.01.2024 von 18.45 bis 19.30 Uhr

MUSKEL-ORGAN-CROSSTALK – Was er im Kontext von Krebsvorbeugung und -behandlung bedeutet

Krebserkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und verursachen nach Herz-Kreislaufkrankungen die höchsten Sterbezahlen in Deutschland. Die aktuelle Studienlage unterstreicht, dass Muskeltraining in der Prävention, begleitend und nach der Krebstherapie eine wichtige Rolle spielt. Dies liegt vor allem an der Möglichkeit des Muskels über Botenstoffe mit den anderen Organen und Regelsystemen im menschlichen Körper zu kommunizieren und so das Krebsgeschehen positiv zu beeinflussen. Im Vortrag erhalten Sie hierzu Einblicke in das aktuelle Wissen und praktische Hinweise, wie ein körperliches Training gestaltet sein muss.



Prof. Dr. Joachim Wiskemann ist Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) und der Universitätsklinik in Heidelberg. Zudem ist er Adjunct Assistent Professor (Public Health) an der Penn State University.

» www.nct-heidelberg.de ..

 Mittwoch, 07.02.2024 von 18.45 bis 19.30 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. Referent **Tim Kramer** ist Gesundheitsberater im Zentrum Aktiver Prävention.



Im weiterführenden krankenkassenzertifizierten 8-Wochen-Kurs lernen Sie, wie Ihnen eine langfristige Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung gelingt.

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

 Mittwoch, 21.02.2024 von 18.45 bis 19.30 Uhr

Herzrhythmusstörungen: von harmlosen Erscheinungen bis zu schwerwiegenden Erkrankungen – welche Lösungen bietet die moderne Kardiologie ...?!

Von leichtem Herzklopfen über Herzrasen und Schwindel bis hin zum plötzlichen Herztod – Herzrhythmusstörungen haben viele Gesichter! Während harmlose Formen oft gar nicht behandelt werden müssen, stehen für schwerwiegendere Formen heutzutage hochtechnisierte Behandlungsmethoden zur Verfügung.

Eine Übersicht über die Krankheitsbilder und deren Therapie gibt **Prof. Dr. med. Eberhard Scholz**, Chefarzt für Kardiologie und Angiologie an den GRN-Kliniken Sinsheim und Schwetzingen.



» www.grn.de ..

 Mittwoch, 28.02.2024 von 18.45 bis 19.30 Uhr

Modernste medizinische Behandlungsmethoden bei Arthrose in Hüfte und Knie

Neben den gelenkerhaltenden Verfahren mit speziellen Knorpeltherapien und der Rekonstruktion des ursprünglichen Gelenkes geben die beiden Spezialisten ebenfalls einen Überblick über die aktuellen Verfahren beim Gelenkersatz. Gerade minimal-invasive Techniken und die Unterstützung durch die Robotik zeigen den Fortschritt in diesen Bereichen.

Prof. Dr. med. Rainer Siebold ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der ATOS Klinik Heidelberg, Dozent an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, sowie Knieexperte, Sportverletzungen bei Erwachsenen und Kindern und Knieendothetik. Seit mehr als 20 Jahren steht für ihn das Kniegelenk im Mittelpunkt seiner medizinischen Expertise.



Prof. Dr. med. Fritz Thorey ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin und spezielle Orthopädische Chirurgie an der ATOS Klinik Heidelberg. Er ist auf die Behandlung des Hüft- und Kniegelenkes, insbesondere Roboter-assistierte Operationen zum Gelenkersatz, minimal-invasive Techniken sowie die arthroskopische Behandlung des Hüftgelenkes spezialisiert. Seit Jahren ist er der Deutsche Repräsentant der Europäischen Hüftgesellschaft (EHS) und seit über 20 Jahren in der Hüfte- und Knie-Endoprothetik tätig.

» www.izo-atos.de ..

 Mittwoch, 06.03.2024 von 18.45 bis 19.30 Uhr

Evidenzbasierte Empfehlungen bei Wirbelsäulenbeschwerden

Der Vortrag konzentriert sich auf die Vermittlung von Behandlungsempfehlungen, für die es eine klare wissenschaftliche Grundlage gibt. Hierdurch sollen den Zuhörern die Prinzipien evidenzbasierter Medizin und moderner Wirbelsäulenbehandlung vermittelt werden.

Prof. Dr. med. Sandro M. Krieg ist Ärztlicher Direktor der Neurochirurgischen Klinik am Universitätsklinikum Heidelberg.



» www.klinikum.uni-heidelberg.de/kopf-klinik-zentrum/neurochirurgische-klinik ..

 Mittwoch, 13.03.2024 von 18.45 bis 19.30 Uhr

Genustraining: Warum die Freude an körperlicher Belastung und an Präventionsprogrammen (auch) ein Erfolgsfaktor ist.

Körperliches Training wird häufig mit Leistung und Anstrengung assoziiert. Doch selbst bei höchster Belastung gilt: ohne das Erleben von positiven Emotionen ist ein nachhaltiges Bewegungsprogramm kaum möglich. Kenntnisse über die psycho-physiologischen Phänomene des Genusserlebens bei körperlichen Belastungen dienen der Motivation und der Entwicklung von Trainingsroutinen.

Referent ist **Dr. Matthias Zimmermann**, geschäftsführender Gesellschafter des Zentrums Aktiver Prävention.



» www.zap-nussloch.de ..

Der Eintritt zu den ZAP Gesundheitslinien-Vorträgen ist frei und setzt keine Mitgliedschaft voraus. Die Anzahl der Teilnehmerplätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich für alle Vorträge vorab im ZAP Veranstaltungskalender auf www.zap-nussloch.de an.



Ausgewählte Vorträge finden Sie zum Anschauen in der RNF Mediathek unter:

» www.rnf.de/zap-gesundheitslinien-wissen-wirkt ..

ZAP Präventionsworkshops (Anmeldungen unter www.zap-nussloch.de)

Präventives Bewegungstraining (inkl. 3 Wochen freies Training)

Freitag, 19.01.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr und Freitag, 09.02.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Lernen Sie im Workshop Präventives Bewegungstraining die Vorteile eines gesundheitsorientierten, gerätegestützten Muskeltrainings kennen. Entdecken Sie Möglichkeiten, die zu einer gesunden Lebensführung beitragen und nutzen Sie dazu die finanzielle Unterstützung, die Ihnen ihre Krankenkasse bietet (bis zu 100 % bezuschusst). Erreichen Sie in der angenehmen Atmosphäre des ZAP und mit Gleichgesinnten ihr Ziel: ein gelingendes Leben mit mehr Kraft, Ausdauer und Freude durch Fitness und Gesundheit.

Empowerment – Ein neues Konzept der Ressourcenaktivierung

Montag, 12.02.2024 von 09.00 bis 12.00 Uhr

Empowerment ist ein modernes, psychologisches Werkzeug. Es steht für Selbstbemächtigung und Selbstwirksamkeit. In diesem Workshop erfahren Sie, was man selbst tun kann, um den Alltag stressfreier und positiver zu gestalten. Kennzeichnend für psychologisches Empowerment ist die empathische Förderung persönlicher und sozialer Ressourcen durch Wertschätzung und Verstärkung persönlicher Fähigkeiten. Im Workshop lernen Sie durch Techniken der positiven Psychologie Ihre Wahrnehmung und Erwartungshaltung neu auszurichten und damit auch gesundheitliche Dispositionen zu optimieren.

Burnout und der Umgang mit Stress

Samstag, 24.02.2024 von 09.00 bis 12.00 Uhr

Durch immer mehr Stress, höhere Anforderungen und weniger Abgrenzungen, erfahren immer mehr Menschen in vielen Bereichen ihres Lebens physische, emotionale und geistige Erschöpfung. Sie erhalten neben konkreten Tipps auch tieferen Einblick in die Ursachen und Hintergründe des Burnout-Syndroms. Ziel dieses Workshops ist es, dass Sie sich der generellen und der persönlichen Stressoren bewusst werden und präventiv individuelle Bewältigungsstrategien in Ihren Alltag integrieren können. Sie werden dabei wirkungsvolle Methoden kennenlernen, um Erschöpfung, Ausbrennen und Stresszustände zu entkoppeln.