

Ein Projekt der

Eine Stiftung für
Menschen mit Krebs
und Ihre Angehörigen,
die sich auf die Suche
nach eigenen Möglichkeiten begeben wollen.
Wenn Sie sich für die Arbeit der Stiftung interessieren:



STIFTUNG
PERSPEKTIVEN
FÜR MENSCHEN

www.stiftung-perspektiven.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft; Köln
IBAN: DE13 3702 0500 0001 5583 00
BIC: BFSWDE33X

Anmeldung:

Vorname/Name

Geburtsjahr

Straße

PLZ/Ort

E-mail

Telefon

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Ich tanze als: Beginner Fortgeschrittene(r)

Ich bringe meinen Partner mit.

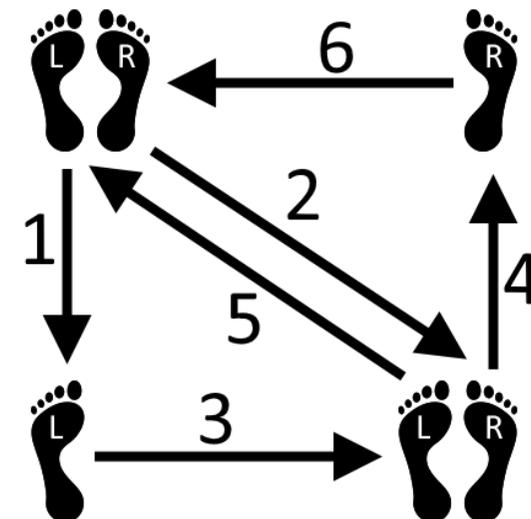
Ich suche einen Partner / eine Partnerin für den Workshop.

Datum/Unterschrift



Vorträge und Tanzsport für Menschen mit Krebs

*Lust auf ein Workshop-Wochenende
am 18./19. Mai 2019
mit spannenden Vorträgen und Tanztraining?
Dann anmelden!*



Für wen ist das Workshop-Wochenende geeignet bzw. das Richtige?

Für alle mit Spaß an Bewegung. Der Workshop ist auch für Menschen mit verminderter körperlicher Belastbarkeit geeignet. Für alle, die mehr über die Krankheit Krebs wissen wollen und wie man damit leben kann. Wer einen Partner mitbringen kann ist ebenso willkommen, wie einzelne Personen.

Tanz und Krebs - wie geht das zusammen?

Im Jahr 2016 haben wir, Jutta Hübner und Tobias Wozniak, in Berlin ein Tanzprojekt für Patienten und ihre Partner begonnen. Tanz spricht den ganzen Menschen an und im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist. Tanz kann helfen, den Umgang mit der Krankheit zu verändern und zwar für Patienten und Angehörige. Tanz ist Tobias' Leidenschaft, von der er Patienten etwas geben möchte.

Was heißt das genau und worum geht es in den Vorträgen?

Was ist Krebs? Warum gerade ich? Welche modernen Therapien gibt es? Was kann man gegen Nebenwirkungen tun? Was ist die richtige Ernährung? Kann Naturheilkunde helfen? Warum ist körperliche Aktivität gesund?

Tag 1		Tag 2	
10:00 - 10:45	Begrüßung und Einführung Krebs – Was passiert mit mir?	10:00 - 10:45	Tanzen – Wiederholung und neue Schritte
10:45 - 11:30	Tanzen – Die ersten Schritte	10:45 - 11:30	Vortrag – Was kann ich selber tun?
11:30 - 11:45	Pause mit Obst und Getränken	11:30 - 11:45	Pause mit Obst und Getränken
11:45 - 12:30	Vortrag – Verstehen ist der erste Schritt	11:45 - 12:30	Tanzen – Langsam kommen die Schritte in den Füßen an
12:30 - 13:30	Mittagspause	12:30 - 13:30	Mittagspause
13:30 - 14:15	Tanzen – Spaß bei der Bewegung	13:30 - 14:00	Vortrag – Wissen hilft!
14:15 - 15:00	Vortrag – Selber aktiv werden!	14:00 - 14:30	Abschlusstraining
15:00 - 15:15	Pause mit Obst und Getränken		
15:15 - 16:00	Tanzen – Den Tag entspannt ausklingen lassen		

Workshop-Termin für Freiburg 2019

Samstag, 18.05.2019 – Sonntag, 19.05.2019, Freiburg

im Clubhaus des TTC Rot-Weiß Freiburg, Böcklerstr. 11 in 79110 Freiburg

weitere Termine in Deutschland und Informationen dazu unter www.stiftung-perspektiven.de

Referenten

Experten der Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie der deutschen Krebsgesellschaft:

Prof Dr. med. Jutta Hübner (Stiftungsprofessorin für Integrative Onkologie der Deutschen Krebshilfe am Universitätsklinikum Jena)

Dr. med. Ivonne Rudolph (Sportmedizinerin, Berlin)

Tobias Wozniak (Tanztrainer, aktive Profilaufbahn, Leiter der Tanzgruppen für Patienten mit Krebs)

Teilnahme

Kostenfrei für Patienten und Ihre Partner - wir bitten um verbindliche Anmeldungen. (Kosten für Anreise und Unterkunft können Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Rahmen der Selbsthilfeförderung bei der Krankenkasse beantragen.)

Verpflegung

In den kleinen Pausen werden Wasser und Obst zur Verfügung gestellt. Zur Mittagszeit kann eine Suppe vorbestellt werden.

Lust mitzumachen?

Anmeldung per E-Mail unter info@stz-fr.de oder per Post an:

Zentrum für Strahlentherapie
z. Hd. Frau Kerstin Hougardy
Wirthstraße 11c
79110 Freiburg
07 61-15 18 64-05
www.stz-fr.de

Wir freuen uns auf Sie/Euch!

In Kooperation mit:

