



Workshop mit Vorträgen und Bewegung in Magdeburg

Patient*innen mit einer Krebserkrankung und ihre Angehörigen haben viele Fragen, die wir in einem 2-tägigen Workshop versuchen wollen zu beantworten.

Was ist Krebs? Und warum gerade ich? Was kann ich selber tun, damit es mir in der Zeit möglichst gut geht? Wie soll ich mich ernähren? Muss ich mich schonen? Was kann ich gegen Nebenwirkungen tun? Helfen Naturheilmittel? Wie komme ich in der Kommunikation mit Ärzten zum Ziel? Und wo finde ich gute Informationen?

Referentin: Frau Dr. Rudolph (Sport- und Rehawissenschaften – Klinik Bad Salzelmen)

Tanztrainer: Herr Pietsch (ADTV-Tanzlehrer)

Ablauf:

Freitag, 14.06.2024 (14.00-18.00 Uhr)	Samstag, 15.06.2024 (10.00-14.30 Uhr)
14.00-14.15 Uhr Begrüßung/Einführung	10.00-10.45 Uhr Tanzen
14.15-14:45 Uhr Körperliche Aktivität bei einer onkologischen Erkrankung	10.45-11.30 Uhr Nebenwirkungen und was man dagegen tun kann
14.45-15:15 Uhr Tanzen	11.30-11.45 Uhr Pause
15:15-15:45 Uhr Pause	11.45-12.30 Uhr Tanzen
15.45-16:30 Uhr Ernährung und Krebs	12.30-13.30 Uhr Pause
16:30-17:00 Uhr Tanzen	13.30-14.00 Uhr Was kann ich selber tun – Nachsorge?!
17:00-17:15 Uhr Pause	14.00-14.30 Uhr Tanzen
17.15-18.00 Uhr Lebensqualität und Resilienz	

Ort: VGBS e.V. Magdeburg, Danzstraße 7, 39104 Magdeburg

Neben den Vorträgen mit viel Gelegenheit, Fragen zu stellen, wird es auch praktisch!

Bewegung und Informationen zu Krebs, wie passt das zusammen?

Bewegung und ist nachweislich eine wirksame Möglichkeit, besser durch die Zeit der Therapie zu kommen, weniger Nebenwirkungen zu haben und sich schneller zu erholen. Unsere Lieblingsbewegung ist Tanzen, eine Bewegungsform für alle: egal ob Sie fit oder erschöpft, Anfänger oder Fortgeschrittene sind.

Vorerfahrung ist nicht erforderlich – nur Neugierde. Pausen können jederzeit eingelegt werden!

Wie kann ich mich anmelden? Bitte schreiben Sie eine E-Mail an info@stiftung-perspektiven.de (mit Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Anzahl der Personen).

Darf ich jemanden mitbringen? Sie können gerne jemanden mitbringen (Partner/in, Angehörige, Freunde), sind jedoch auch allein herzlich willkommen. Tanzpaare werden sich direkt beim Workshop finden.

Gibt es eine Teilnahmegebühr? Nein, der Workshop ist für Sie kostenlos.

Es gibt vor Ort Getränke, Obst und Kekse. Bitte bringen Sie sich etwas zu essen für die Pausen mit.