

**Ein 2-tägiges Tanz-Event mit
Tanztraining sowie Fachvorträgen**

Datum:

Samstag 07.10.2023 10.00 bis 16.15 Uhr

Sonntag 08.10.2023 10.00 bis 14:45 Uhr

Ort:

Fidelisheim (St. Fidelis), Romäusring 20,
78050 Villingen-Schwenningen.

Parkmöglichkeiten: z.B. Tiefgarage Neue
Tonhalle in der Bertholdstrasse oder
Parkplatz Waffenschmiede.

Zielgruppe:

- an Krebs erkrankte Menschen, die mehr über die Krankheit Krebs wissen wollen und wie man damit leben kann
- an Krebs erkrankte Menschen mit Spaß an Bewegung, egal ob Tänzer*innen oder Anfänger*innen, ob fit oder eher erschöpft
- Partner*in, Angehörige/r oder Freund/in von Krebserkrankten, die begleiten, sich selbst informieren und selbst etwas tun wollen.

**Die Teilnahme ist kostenfrei für Krebs-
patient:innen und deren Angehörige/n.**

Anmeldung & Informationen

Krebsberatungsstelle
Schwarzwald-Baar-Heuberg
im Gesundheitsamt
Herdstrasse 4

78050 Villingen-Schwenningen

+49 (07221) 913 7187

krebsberatungsstelle@lraskbk.de

ANMELDUNG ZUM
TANZWORKSHOP:
Ganz unkompliziert,
einfach eine Email an uns
schreiben oder anrufen.

Tanz-Workshop

07.-08.10.2023

*Jeder
kann was
für sich
tun -
Bewegung
bei Krebs*



Die Philosophie des Tanzworkshops

Viele Patient*innen mit Krebs und ihre Angehörigen stellen sich die Frage, was sie in der Bewältigung der Erkrankung selber tun können. Dabei sind die Ziele sehr unterschiedlich. Oft geht es darum, die schulmedizinische Therapien zu unterstützen, Nebenwirkungen zu vermindern und v.a. darum, selber aktiv werden zu können. Informationen sind dabei wichtig. Sie helfen zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern. Deshalb hat die Stiftung Perspektiven schon vor vielen Jahren eine Workshop Reihe entwickelt, mit der Patient*innen und ihre Angehörigen eingeladen werden, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen in Form von Fachvorträgen zu bekommen.

Programm

Samstag 07.10.23

10.00 – 10.15 **Begrüßung**
10.15 – 10.45 **Einführungs-Vortrag** – Krebs: Was passiert mit mir? – *Jutta Hübner*
10.45 – 11.30 **Tanzen** – Die ersten Schritte
11.30 – 11.45 **Pause mit Obst & Getränken**
11.45 – 12.30 **Vortrag:** Komplementäre Medizin/ Alternative Medizin/ Naturheilkunde: Unterschiede und was ist wirklich sinnvoll
Jutta Hübner
12.30 – 13.30 **Mittagspause**
13.30 – 14.15 **Tanzen** – Spaß bei der Bewegung
14.15 – 15.00 **Vortrag:** Ernährung in der Onkologie – Tipps und Tricks zum Selbermachen
Anett Israel
15.00 – 15.30 **Musik:** Die eigene Stimme/eigenen Klang erfahren – *Angela Gräfin La Rosée*
15.30 – 16.15 **Tanzen** – Den Tag entspannt ausklingen lassen

Referent:innen

Prof. Dr. med. Jutta Hübner

Professorin für Integrative Onkologie.
Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie, Palliativmedizin, Chirotherapie, Naturheilkunde.
Universitätsklinikum Jena.
Stiftung Perspektiven, Stifterin.

Anett Israel

Diätassistentin Schwarzwald-Baar-Klinikum

Verena Müller & Team

Physiotherapeut:innen des SBK

Sonntag 08.10.23

10.00 – 10.45 **Tanzen** Wdhg. und neue Schritte
10.45 – 11.30 **Vortrag:** Erschöpfungssyndrom Fatigue – *Jutta Hübner*
11.30 – 11.45 **Pause mit Obst & Getränken**
11.45 – 12.30 **Tanzen** Langsam kommen die Schritte in den Füßen an
12.30 – 13.30 **Mittagspause**
13.30 – 14.15 **Vortrag:** Polyneuropathie: Onkologische Trainingstherapie – Ziele – Methoden – Verordnungsmöglichkeiten – *Verena Müller*
14.15 – 14.45 **Tanzen** – Abschlußtanzen

Gefördert von der



Stiftung Perspektiven

Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée

Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie & Internistische Onkologie, Palliativmedizin.
Chefarzt Klinik für Innere Medizin II
Sprecher des Onkologischen Zentrums
Schwarzwald-Baar-Klinikum Villingen-Schwenningen

Angela Gräfin La Rosée

Sängerin, Villingen-Schwenningen
Vorstand Förderverein "Mit Krebs Leben e.V."