HOCHTAUNUS KLINIKEN gGmbH

Workshops für …

- Menschen, die mehr über die Krankheit Krebs und wie man damit leben kann, wissen wollen;
- Menschen mit Spaß an Bewegung, egal ob Tänzer*innen oder Anfänger*innen, ob fit oder eher erschöpft;
- Partner*innen, Angehörige oder Freunde, die begleiten und selbst etwas tun wollen.

Interesse? Hier die Orte und Termine für **2020**

08. — 09.02.	Berlin	11. — 12.07.	Osnabrück
28. — 29.02.	Jena	25. — 26.07.	Bad Homburg
14. — 15.03.	Hamburg	05. — 06.09.	Berlin
21. — 22.03.	Wiesbaden	12. — 13.09.	Kiel
28. — 29.03.	Stuttgart	19. — 20.09.	Lüneburg
04. — 05.04.	Trier	25. — 26.09.	Erfurt
09. — 10.05.	Traunstein	17. — 18.10.	*(Ort folgt)*
13. — 14.06.	Berlin	07. — 08.11.	Frankfurt
20. — 21.06.	Magdeburg	14. — 15.11.	Berlin
28. — 29.06	Dingelstädt (Thüringen)	21. — 22.11.	*(Ort folgt)*
04. — 05.07.	Freiburg	28. — 29.11.	*(Ort folgt)*

Da sich im Laufe des Jahres noch Verschiebungen ergeben können, informieren Sie sich bitte immer aktuell auf unserer Website — www.stiftung-perspektiven.de

Ein Projekt der **Stiftung Perspektiven** für Menschen mit Krebs

Wir wollen viel erreichen. Dazu brauchen wir viele Unterstützer*innen, die unsere Vision verstehen und mitleben wollen, Unterstützer*innen, die sich beteiligen und engagieren wollen ebenso wie Menschen, die uns mit einer Spende fördern.

Ob Sie diese Workshops oder unsere Arbeit allgemein unterstützen oder ein neues Projekt mit uns auf den Weg bringen wollen, ob Sie mit Ideen und Arbeitszeit oder finanziell helfen wollen — wir freuen uns über …

- Menschen mit guten Ideen, die diese spenden oder mit uns gemeinsam umsetzen wollen;
- Organisationstalente, die wissen, wie man eine gute Idee in die Welt bringt;
- kluge Köpfe, die dabei helfen, gute Ideen umzusetzen;
- Menschen, die die Stiftung und ihre Projekte finanziell unterstützen.

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft; Köln
DE13 3702 0500 0001 5583 00 (IBAN)
BFSWDE33X (BIC)

info@stiftung-perspektiven.de
www.stiftung-perspektiven.de

»Mit vielen kleinen Taten können wir viel verändern.«

Ein Workshop mit Vorträgen und Tanzsport

Was ist Krebs? Warum gerade ich? Welche Behandlungen gibt es? Was kann ich selbst tun? Und wie hilft mir Tanz?

STIFTUNG PERSPEKTIVEN

Am 25. und 26.Juli 2020 in den Hochtaunus-Kliniken in Bad Homburg!

DIE **L**EBENSQUALITÄT **I**M **F**OKUS

Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.

Tanzen und Informationen zu Krebs — Wie passt das zusammen?

Tanz ist unsere Leidenschaft, von der wir Patient*inn/en etwas geben möchten. Tanz spricht den ganzen Menschen an — im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist — Tanz verbindet (zwei) Menschen und Tanz kann helfen, besser mit der Krankheit zurecht zu kommen. Dies gilt für Patient*inn/en und Angehörige.

Informationen sind wichtig. Sie helfen zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern. Deshalb haben wir unsere Workshopreihe entwickelt, mit der wir Patient*inn/en und ihre Angehörigen einladen, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen zu bekommen.

Tanzen ist gut für die grauen Zellen. Es verbessert Konzentration und Gedächtnis. Und Wissen hilft! Deshalb wechseln sich an beiden Tagen Tanztraining und spannende Vorträge ab.

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? Wie rede ich mit meiner Ärztin/meinem Arzt, meine/r/m Partner*in, meinen Freunden? Was ist für meine Angehörigen und Freunde wichtig? Wo finde ich gute Informationen? Wie erkenne ich sie? Worum geht es beim Tanzen?

Tanzen kann jeder Mensch, egal ob begeisterte/r Tänzer*in oder eher "mit zwei linken Beinen". Tanz kann die Beziehung zwischen Menschen stärken — deshalb konzentrieren wir uns auf den Paartanz und am Wochenende werden zwei bis drei Paartänze aus Standard und Latein gelernt. Tanzen ist Ausdauer und Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, die mit Musik einfach Spaß machen. Kein Rhythmus- oder Taktgefühl? Macht nichts — unsere Trainer*innen machen auch aus zwei linken Beinen gelungene Tanzfiguren.

Tag 1 — Samstag

10.00 — 10.15
Krebs: Was passiert mit mir? (Begrüßung & Einführung)

10.45 — 11.30
Die ersten Schritte (Tanzen)

11.30 — 11.45 (Pause mit Obst & Getränken)

11.45 — 12.30
Verstehen ist der erste Schritt! (Vortrag)

12.30 — 13.30 (Mittagspause)

13.30 — 14.15
Spaß bei der Bewegung (Tanzen)

14.15 — 15.00
Selbst aktiv werden! (Vortrag)

15.00 — 15.15 (Pause mit Obst & Getränken)

15.15 — 16.00
Den Tag entspannt ausklingen lassen (Tanzen)

Tag 2 — Sonntag

10.00 — 10.15
Wiederholung und neue Schritte (Tanzen)

10.45 — 11.30
Was kann ich selbst tun? (Vortrag)

11.30 — 11.45 (Pause mit Obst & Getränk.)

11.45 — 12.30
Langsam kommen die Schritte in den Füßen an (Tanzen)

12.30 — 13.30 (Mittagspause)

13.30 — 14.00
Wissen hilft! (Vortrag)

14.00 — 14.30
Abschlusstanz (Tanzen)

Referenten und Trainer

Prof. Dr. Hübner (Integrative Onkologie) • Dr. Rudolph (Sport- und Rehawissenschaften) • Dr. Derlien (Sportwissenschaften) • Prof. Dr. Büntzel (HNO, Palliativmedizin, Komplementäre Medizin) • Dr. Zomorodbakhsch (Onkologie, Komplementäre Medizin, Palliativmedizin) • M.Sc. Buder (Sportwissenschaften) • T. Wozniak (Tanztrainer, Profitänzer) • K. Mayr-Welschlau, MA (Kommunikations- und Tanztrainerin) • R. Pietsch (ADTV Tanzlehrer)

Anmeldung unter:

Förderverein Lebensqualität im Fokus
Hochtaunus-Kliniken
Zeppelinstraße 20
61352 Bad Homburg
E-Mail: lif@hochtaunus-kliniken.de
Telefon: 06172-143610

Die Workshops finden in Kooperation mit der AG PRIO — Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft und teilweise mit Selbsthilfegruppen und Landeskrebsgesellschaften statt.

STIFTUNG PERSPEKTIVEN
Ein Projekt von

PRIO Prävention und Integrative Onkologie eine Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG)
In Kooperation mit

Anmeldungen sind ab sofort möglich