

Als ausgezeichnetes Kneipp-Heilbad spielt die Gesundheit für die Stadt Bad Wünnenberg eine große Rolle. Dazu zählt nicht nur der Heilungsprozess, sondern auch die Prävention.



„Ich will euch nur aufmerksam machen, dass ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt. Wer lang leben will muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit diese nicht krank wird; zweitens muss er sorgen, dass der Leib, soviel als möglich und notwendig ist, im besten Zustande erhalten werde. Wenn die erste Aufgabe gelöst ist, so sorgt für den Leib!“

(Kneipp, S.: öffentliche Vorträge, 4. Band (1894, S. 286)

Bitte melden Sie sich an:

a.) mit dieser Anmeldekarte im Aatal-Zentrum für Gesundheit, Mittelstr. 19b, Bad Wünnenberg

b.) elektronisch per E-Mail über azg@aatalgesundheits.de

Hiermit melde ich verbindlich für den Vortrag

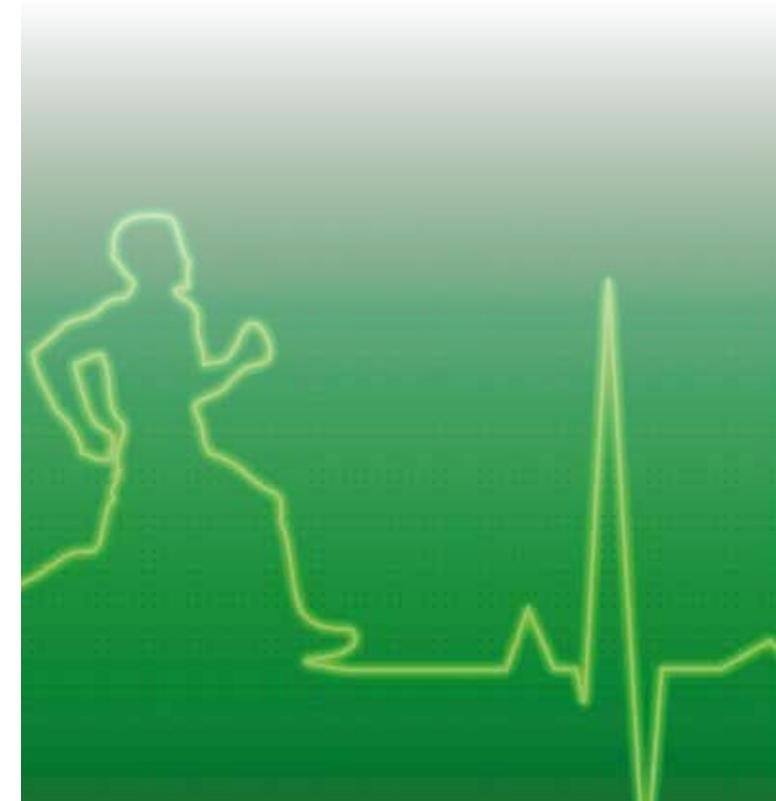
..... an.

Name:

Straße:

Ort:

- AOK Versicherte(r) (kostenfrei)
- AZG Mitglied (kostenfrei)
- Nicht-Mitglieder (10 Euro; ausschließlich persönliche Anmeldung möglich)



Nutzen Sie unseren Wechselservice:
aok.de/nw/mitglied-werden
Hotline: 0800 265 5119



**Noch mehr Leistungen –
noch weniger Beitrag!**

Jetzt ist die Gelegenheit günstig –
und der Beitragssatz noch günstiger.
Entscheiden Sie sich für den
verlässlichen Partner an Ihrer Seite.

Jetzt zur AOK NordWest wechseln!



Achtung:

Aufgrund der räumlichen Bedingungen ist die Teilnahme begrenzt.

Wir bitten Sie um Verständnis, wenn wir bei Erreichen der Höchstgrenzen Ihren Teilnahmewunsch nicht erfüllen können.

Bitte beachten Sie unsere Aushänge oder Hinweise zum Erreichen der maximalen Teilnehmermenge im Internet (www.aatalgesundheits.de/termine) oder im Aatal-Zentrum für Gesundheit, da wir bei Erreichen der Höchstgrenzen keine persönlichen Absagen versenden!

Vorträge 2018

- Sport & Gesundheit
- Sport, Herz & Atmung
- Sport & Krebs

Vortrag 1

Sport & Gesundheit: Wie viel und welcher Sport hält gesund? Was gilt (heute) als gesichert?

Die Fragen, wie viel und welcher Sport aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswert scheinen, beschäftigen beinahe jeden, der sich aus beruflichen und/oder privaten Gründen mit dem Thema auseinandersetzt.

Die, im August 2016 erschienenen Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, sollen im Rahmen der Vortragsveranstaltung zur Diskussion gestellt und anwendungsnah besprochen werden. Sie stellen in zweifacher Hinsicht eine Neuerung dar: zum einen auf nationaler Ebene, indem sie zum ersten Mal wissenschaftlich fundierte und aufbereitete Empfehlungen für die Bundesrepublik Deutschland bereitstellen, zum anderen international, indem sie Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung systematisch vergleichen und miteinander verbinden.

Referent: Dr. H.-W. Hundte,
Aatal-Zentrum für Gesundheit, Bad Wünnenberg



Mittwoch, 21. März 2018
17.00 bis ca. 18.30 Uhr

Spanckenhof Bad Wünnenberg

Vortrag 2

Sportlich aktiv bei Erkrankungen des Atmungs-, Herz- und Kreislaufsystems? Eine Standortbestimmung zwischen Wissenschaft und Praxis.

Gezielter Sport bzw. gezieltes Training bei vorliegenden Erkrankungen des Atmungs-, Herz- und Kreislaufsystems gelten heute als stabile Säulen diesbezüglicher Rehabilitationsprozesse. Auch nach überstandener Krankheit, sollten solche Bewegungsmaßnahmen maßvoll, bestenfalls medizinisch gelenkt, in den Alltag Betroffener übergehen.

Der aktuelle Wissensstand soll im Rahmen dieser Veranstaltung zur Diskussion gestellt und anwendungsnah besprochen werden. Der Referent ist leitender Sportwissenschaftler einer sehr renommierten Fachklinik für Erkrankungen des Atmungs-, Herz- und Kreislaufsystems und zudem Lehrbeauftragter am Karlsruher Institut für Technologie sowie Fachreferent an Fortbildungsstätten.

Referent: Uwe Schwan,
leitender Sportwissenschaftler der Rehabilitationsklinik Heidelberg-Königstuhl; Lehrbeauftragter für internistische Trainingslehre am Karlsruher Institut für Technologie (KIT)



Samstag, 07. April 2018
10.00 bis ca. 12.00 Uhr

Spanckenhof Bad Wünnenberg

Vortrag 3

Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament?

Die Behandlung von Krebs ist körperlich wie psychisch belastend. Bewegung beziehungsweise ein strukturiertes körperliches Training kann dazu beitragen, während und nach einer Krebstherapie Komplikationen und Nebenwirkungen abzumildern oder auch zu vermeiden. Die Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Universitätsklinikum Heidelberg untersucht die präventive und rehabilitative Wirkung von Sport- und Bewegungstherapie sowie deren physiologische Surrogatparameter (z. B. Ausdauerleistungsfähigkeit und Muskelkraft) mit Blick auf die Nebenwirkungen der Tumorbehandlung und die Prognose. Die Optimierung der onkologischen Behandlung als auch die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten stehen immer im Mittelpunkt. Sie prägen die Konzepte und Bemühungen einer engagierten Arbeitsgruppe, welche der Referent leitet.

Referent: PD Dr. Joachim Wiskemann,
Leiter AG „Onkologische Sport- und Bewegungstherapie“,
Abteilung Medizinische Onkologie Nationales Centrum für
Tumorerkrankungen (NCT), Universitätsklinikum
Heidelberg



Mittwoch, 12. September 2018
17.30 bis ca. 19.00 Uhr

Spanckenhof Bad Wünnenberg