

## Workshop mit Vorträgen und Bewegung in Saarbrücken

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?

**Referent/in:** Frau Prof. Dr. Jutta Hübner (Ärztin, Onkologin, Integrative Onkologie)

**Trainerin:** Frau Mascha Margolina (Tanztrainerin Standard & Latein)

### Ablauf:

Samstag, 25.05.2024 (10.00-16.00 Uhr)	Sonntag, 26.05.2024 (10.00-14.30 Uhr)
10.00-10.15 Uhr Begrüßung/Einführung	10.00-10.45 Uhr Nebenwirkungen und was man dagegen tun kann
10.15-10.45 Uhr Wie entsteht Krebs?	10.45-11.30 Uhr Tanzen
10.45-11.30 Uhr Tanzen	<b>11.30-12.15 Uhr Pause</b>
<b>11.30-11.45 Uhr Pause</b>	12.15-13.00 Uhr Was kann ich selber tun?
11.45-12.30 Uhr Ernährung und Krebs	<b>13.00-13.15 Uhr Pause</b>
<b>12.30-13.30 Uhr Pause</b>	13.15-14.00 Uhr Tanzen
13.30-14.15 Uhr Tanzen	
14.15-15.00 Uhr Immunsystem und Krebs	
<b>15.00-15.15 Uhr Pause</b>	
15.15-16.00 Uhr Tanzen	

**Ort:** SV Saar05 Tanzsport e.V., Straße des 13. Januar 10, 66121 Saarbrücken

**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](mailto:info@stiftung-perspektiven.de) oder [sportwart@saar05-tanzsport.de](mailto:sportwart@saar05-tanzsport.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 Teilnehmergebühr?** Nein, der Workshop ist für Sie kostenlos.

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