



Was kann ich selber tun?

Ein Workshop-Wochenende mit Vorträgen und Tanztraining für Patienten mit Krebs

**Stiftung
Perspektiven für Menschen**

**Von Ernährung über Naturheilkunde bis Bewegung
Von Walzer bis ChaChaCha....**

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft PRIO der Deutschen Krebsgesellschaft und der Landeskrebsgesellschaft Thüringen

Ort und Zeit: Berlin: 20. - 21.05.2017; Nachbarschaftshaus Lietzensee, Herbartstraße 25, 14057 Berlin
Erfurt: 27. - 28.05.2017; Kulturforum Haus Dacheröden, Anger 37, 99084 Erfurt

Mitmachen: kann jeder, der Lust auf Bewegung hat und eine(n) Tanzpartner(in) mitbringt.
Der Kurs ist auch für Menschen mit verminderter körperlicher Belastbarkeit geeignet

Teilnahme: ist kostenfrei – wir bitten um verbindliche Anmeldungen





**Stiftung
Perspektiven für Menschen**

Wichtige Informationen

**Anmeldungen werden in der Reihenfolge
des Eingangs berücksichtigt.**

Bitte melden Sie sich nur mit einem Tanzpartner an.

Anmeldung per Post : **T. Wozniak**
Vorbergstr. 7
10823 Berlin

Anmeldung per Mail: **tanzen-perspektiven@web.de**

Telefonische Rückfragen : **T. Wozniak**
0179/ 5419478
dienstags von 11:00 bis 12:00
mittwochs von 14:00 bis 15:00
freitags von 13:00 bis 14:00

In Zusammenarbeit mit:



**THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

Das Programm

	Tag 1	Tag 2
10:00 - 10:30	Begrüßung und Einführung-Was ist Krebs? (Jutta Hübner)	Naturheilkunde bei Krebs - was hilft wirklich? Teil 1 (Jutta Hübner)
10:30 - 10:45	Pause mit Obst und Getränken	Pause mit Obst und Getränken
10:45 - 11:45	Tanzen – die ersten Schritte (Tobias Wozniak)	Tanzen – Wiederholung und neue Schritte (Tobias Wozniak)
11:45 - 12:00	Pause mit Obst und Getränken	Pause mit Obst und Getränken
12:00 - 12:45	Warum ist körperliche Aktivität gesund? (Ivonne Rudolph)	Naturheilkunde bei Krebs - was hilft wirklich? Teil 2 (Jutta Hübner)
12:45 - 13:30	Mittagspause mit kleinem Imbiss	Mittagspause mit kleinem Imbiss
13:30 - 14:30	Tanzen – Bewegung ist gut und macht Spaß (Tobias Wozniak)	Tanzen - schaffen wir noch einen neuen Tanz? (Tobias Wozniak)
14:30 – 14:45	Pause mit Obst und Getränken	Pause mit Obst und Getränken
14:45 – 15:30	Gesunde Ernährung bei Krebs (Jutta Hübner)	Tanzen - Abschlusstraining
15:30 – 15:45	Pause mit Obst und Getränken	
15:45 – 16:45	Tanzen - Den Tag entspannt ausklingen lassen. (Tobias Wozniak)	

Die Referenten

Prof. Dr. Jutta Hübner – Onkologin, Expertin für Integrative Onkologie

Prof. Dr. Jens Büntzel – HNO-Arzt, Experte für Integrative Onkologie

Dr. Ivonne Rudolph – Sportwissenschaftlerin

Tobias Wozniak - Tanztrainer, aktive Profilaufbahn, Leiter der
Tanzsportgruppen für Patienten mit Krebs