

## Interesse? Hier die Termine\* für 2019

25. / 26.01. — Köln (in Kooperation mit dem BRCA-Netzwerk)

22. / 23.02. — Marburg

02. / 03.03. — Goslar

16. / 17.03. — Jena

06. / 07.04. — Berlin

13.04. — Heidelberg

27. / 28.04. — Ludwigshafen

11. / 12.05. — Bad Salzelmen

18. / 19.05. — Freiburg

22. / 23.06. — Stuttgart

29. / 30.06. — Regensburg

06. / 07.07. — Lüneburg

13. / 14.07. — Berlin

20. / 21.07. — Heilbronn

26. / 27.07. — Saarbrücken

07. / 08.09. — Kiel

02. / 03.11. — Dortmund

09. / 10.11. — Göttingen

## Teilnahme

Kostenfrei für Patienten und Ihre Partner - wir bitten um verbindliche Anmeldungen!

*(Kosten für Anreise und Unterkunft können Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Rahmen der Selbsthilfeförderung bei der Krankenkasse beantragen.)*

### In Kooperation mit



\*Aktuellen Termine und Orte finden Sie auch unter:

[www.stiftung-perspektiven.de](http://www.stiftung-perspektiven.de)

## Ein Projekt der Stiftung Perspektiven für Menschen mit Krebs

Wir wollen viel erreichen – dazu brauchen wir viele Unterstützer, die unsere Vision verstehen und mitleben wollen, Unterstützer, 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 – mit vielen kleinen Taten können wir viel verändern.

- 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

## Unser Spendenkonto

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

E-Mail: [info@stiftung-perspektiven.de](mailto:info@stiftung-perspektiven.de)

Web: [www.stiftung-perspektiven.de](http://www.stiftung-perspektiven.de)



## Vorträge und Tanzsport für Menschen mit Krebs

## Workshops für:

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

## Tanz und Krebs – wie geht das zusammen?

Tanz spricht den ganzen Menschen an und im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist. Tanz kann helfen, den Umgang mit der Krankheit zu verändern und zwar für Patienten und Angehörige. Tanz verbindet zwei Menschen. Tanz ist unsere Leidenschaft, von der wir Patienten etwas geben möchte. Deshalb haben wir unsere Workshopreihe entwickelt, mit der wir in vielen Städten Patienten einladen wollen, das Tanzen für sich zu entdecken. Tanzen ist gut für die grauen Zellen. Es verbessert Konzentration und Gedächtnis. Und neben dem Tanzen gilt: Auch Wissen hilft! Deshalb wechseln sich an den beiden Tagen Tanztraining und spannende Vorträge ab. Seit 2017 sind wir in vielen Städten unterwegs und begeisterte Patienten und Tanztrainer gründen neue Tanzsportgruppen für Patienten.

## Was heißt das genau und 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 meinem Arzt, meinem Partner, meinen Freunden? – Was ist für Angehörige/Freunde wichtig? – Wo finde ich gute Informationen? – Und wie erkenne ich sie?

## Tag 1

10:00 – 10:45	<b>Begrüßung und Einführung Krebs – Was passiert mit mir?</b>
10:45 – 11:30	<b>Tanzen – Die ersten Schritte</b>
11:30 – 11:45	<i>Pause mit Obst und Getränken</i>
11:45 – 12:30	<b>Vortrag – Verstehen ist der erste Schritt</b>
12:30 – 13:30	<i>Mittagspause</i>
13:30 – 14:15	<b>Tanzen – Spaß bei der Bewegung</b>
14:15 – 15:00	<b>Vortrag – Selber aktiv werden!</b>
15:00 – 15:15	<i>Pause mit Obst und Getränken</i>
15:15 – 16:00	<b>Tanzen – Den Tag entspannt ausklingen lassen</b>

## Tag 2

10:00 – 10:45	<b>Tanzen – Wiederholung und neue Schritte</b>
10:45 – 11:30	<b>Vortrag – Was kann ich selber tun?</b>
11:30 – 11:45	<i>Pause mit Obst und Getränken</i>
11:45 – 12:30	<b>Tanzen – langsam kommen die Schritte in den Füßen an</b>
12:30 – 13:30	<i>Mittagspause</i>
13:30 – 14:00	<b>Vortrag – Wissen hilft!</b>
14:00 – 14:30	<b>Abschlusstraining</b>

## Referenten

**Prof. Dr. Jutta Hübner – Dr. Ivonne Rudolph – Prof. Dr. Jens Büntzel – Dr. Heike Büntzel – Dr. Steffen Derlien**

**Tobias Wozniak (Tanztrainer, Profitänzer) – Katharina Mayr-Weschlau (Tanztrainerin, Kommunikationstrainerin) – Ronny Pietsch (ADTV-Tanzlehrer)**

## Anmeldung

Vorname

Nachname

Straße

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

**Hiermit melde ich mich verbindlich an.**

**Ich bringe meinen Partner/meine Partnerin mit.**

## Lust mitzumachen?

**Per Post an:** Tobias Wozniak  
Vorbergstraße 7  
10823 Berlin

**Per E-Mail:** tanzen-perspektiven@web.de

**Per Telefon:** 0179 - 54 19 47 8