

Prävention & Nachsorge onkologischer Erkrankungen durch Sport

Bad Wünnenberger Tagung für
Betroffene und Interessierte

Mittwoch, 6. Mai 2020, 13:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Moderation: Dr. Thomas Bandorski
Organisation: Dr. Horst-Walter Hundt

Vorträge

13:45 Uhr: Bewegungsbezogene Prävention & Nachsorge im Kontext onkologischer Erkrankungen: eine Einführung

PD. Dr. Joachim Wiskemann (Initiator des Netzwerkes OnkoAktiv und Leiter der AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am NCT Heidelberg)

14:25 Uhr: Bewegung & Sport gezielt wie ein Medikament einsetzen: Diagnostik in der Krebsprävention & -nachsorge

Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger (Leiter des sportmedizinischen Instituts der Universität Paderborn)

16:00 Uhr: ANTI-KREBS-ERNÄHRUNG: Anders Denken und Handeln in der Prävention & Nachsorge in onkologischen Kontexten

Dr. rer. nat. Jens Freese (Stoffwechselexperte & Leiter der Freese Ernährungs- und Trainingsinstitute Köln)

16:15 Uhr: Initiative „ONKOAKTIV“: ein Netzwerk, das deutschlandweit Akzente setzt und von dem Sie profitieren!

PD Dr. Joachim Wiskemann

16:45 Uhr: Was leisten Vereine im Präventions- und Rehabilitationssport für Sie?

(Behindertensportverband NRW)

ca. 17:30 Uhr: Ende der Veranstaltung
Ein Imbiss und Getränke werden gereicht.

Anmeldung erforderlich: Kursnummer 70308
Schulzentrum Fürstenberg | gebührenfrei



Foto: Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus

Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Bad Wünnenberg ist bei vielen Menschen für seinen Barfußpfad bekannt. Die Kommune südlich von Paderborn, eingebettet zwischen Sauerland und Eggegebirge, bietet jedoch viel mehr. Wanderer, Radfahrer und Erholungssuchende werden gleichermaßen von der malerischen Natur angelockt. Zudem ist Bad Wünnenberg Gesundheitsstandort und feiert 2020 sein 20. Jubiläum als Kneipp-Heilbad.

Als Kneipp-Heilbad, Luftkurort und Standort der Aatal-Klinik, einer der besten Reha-Kliniken des Landes, hat sich Bad Wünnenberg der Gesundheit verschrieben. Dazu zählt für die Stadt Bad Wünnenberg sowie die Bad Wünnenberg Touristik GmbH für Menschen jeglichen Alters Gesundheitsangebote zu schaffen. Seien es Fachvorträge über Krebserkrankungen, Bewegungsangebote zur Stärkung der Muskulatur oder Tipps & Tricks rund um die gesunde Ernährung sowie Aktionstage zum Thema Rückengesundheit... Ziel ist, für jeden Interessierten vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, die helfen Körper und Seele gesund zu erhalten bzw. seine Gesundheit wieder zu erlangen.

Gemeinsam mit der „VHS vor Ort“ ist die Idee entstanden, diese Angebote in einem „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ zu bündeln. In diesem Flyer enthalten sind alle daraus resultierenden Kurse und Veranstaltungen des ersten Halbjahres 2020. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

Informationen

Anmeldungen zu Kursen und Veranstaltungen des „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ erfolgen über die „VHS vor Ort“. In den Bürger- und VHS-Büros der Verbandsstädte Bad Wünnenberg, Büren, Delbrück, Geseke, Hövelhof und Salzkotten werden Ihre Anmeldungen gerne telefonisch oder persönlich entgegen genommen. Ferner haben Sie die Möglichkeit, sich ab sofort online unter www.vhs-vor-ort.de anzumelden.

Eine detaillierte Beschreibung aller in diesem Flyer enthaltenen Angebote des „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ finden Sie sowohl auf den Internetseiten der VHS als auch im Anfang Januar erscheinenden Programmheft für das erste Semester 2020. Dieses liegt ab 6. Januar 2020 kostenlos in Bürgerbüros, Banken, Tourist-Informationen etc. aus und ist zeitgleich auch unter www.vhs-vor-ort.de digital abrufbar.



Ihr Kontakt zu uns

Stadt Bad Wünnenberg
Poststraße 15
33181 Bad Wünnenberg

Tel.: 02953 | 709-15
E-Mail: stadt@bad-wuennenberg.de
www.bad-wuennenberg.de

VHS vor Ort
Lange Straße 56
33154 Salzkotten

Tel.: 05258 | 9 37 96-0
E-Mail: info@vhs-vor-ort.de
www.vhs-vor-ort.de



Foto Titel: Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Barfußpfadfürungen
Die gesunde Brotdose
Wassersommelier
Walk in Balance
Fit im Kurpark
Kneipp: Modernes Heilwissen
Rückengesundheit
Hilfe bei Verspannungen



Gesundheit im Kneipp-Heilbad

Vielfalt, die Spaß macht.



Fotos: Bad Wünnenberg Touristik GmbH / Lea Franke

- ◆ **Rückentraining**
Silvia Kramps
73033 Di, 21.01.-17.03.2020, 17:00-18:00 Uhr
73035 Di, 21.01.-17.03.2020, 18:00-19:00 Uhr
73037 Di, 21.01.-17.03.2020, 19:00-20:00 Uhr
73036 Di, 21.04.-16.06.2020, 18:00-19:00 Uhr
73034 Di, 21.04.-16.06.2020, 17:00-18:00 Uhr
Grundschule Bad Wünnenberg | 26,40 €
- ◆ **Besonderheiten bei der Durchführung körperlichen Trainings während und nach einer Krebstherapie**
73011 | Dr. Horst-Walter Hundte
Mi, 12.02.2020, 15:30-17:00 Uhr
Spanckenhof | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
- ◆ **Ganzheitliche Selbsthilfe bei Verspannungen und Muskelproblemen**
72017 | Sandra Kottkamp
Di, 25.02.-10.03.2020, 18:30-19:30 Uhr
Schulzentrum Fürstenberg | 14,70 €
- ◆ **Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung**
70005 | Judith Schlidt
Fr, 28.02.2020, 18:30-20:00 Uhr
Schulzentrum Fürstenberg | 7,30 €
- ◆ **Die gesunde Brotdose**
70011 | Ludmilla Hildebrand-Gruca
Fr, 13.03.2020, 15:00-16:30 Uhr
Familienzentrum Rappelkiste | 7,30 €

TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

- ◆ **Back Check - Rückentest der Techniker Krankenkasse**
70302A
Mi, 11.03.2020, 11:00-18:30 Uhr
Spanckenhof | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
- ◆ **Neandertal 2.0: Wie bringe ich meine Genetik mit meinem Leben in Einklang?**
70302 | Sascha Gutmann / Techniker Krankenkasse
Mi, 11.03.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
- ◆ **Update COPD - Praxis und Wissenschaft 2019**
70303 | Dr. Horst-Walter Hundte
Mi, 01.04.2020, 15:30-17:00 Uhr
Spanckenhof | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
- ◆ **Kneipp - Altes Heilwissen ganz modern**
70304 | Madeleine Aimée Broichhausen
Do, 02.04.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
- ◆ **Walking mit XCO® - Walking mit reaktiven Schwunghanteln**
77004 | Sandra Kottkamp
Mo, 20.04.-25.05.2020, 18:30-20:00 Uhr
Musikmuschel, Kurpark | 44,00 €



- ◆ **Goodbye Stress**
72018 | Petra Günter
Di, 21.04.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof | 5,00 €
- ◆ **Ergonomie am Arbeitsplatz**
70305 | Sascha Gutmann / Techniker Krankenkasse
Mi, 22.04.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
- ◆ **Ich bin schön - Make-up Workshop für Krebs-Patientinnen**
70306 | Petra Günter
Mo, 27.04.2020, 19:00-22:00 Uhr
Familienzentrum Rappelkiste | 22,00 €
- ◆ **Tagung zum Thema Onkologie**
70308 | Div. Referenten - siehe Rückseite
Mi, 06.05.2020, 13:00-17:30 Uhr
Schulzentrum Fürstenberg | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
- ◆ **Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie**
73003 | Michael Stute
Sa, 09.05.2020, 15:00-16:30 Uhr
Aatalhaus am Paddelteich | 7,50 €
- ◆ **Gesund trinken - Wassertasting**
70307 | Hermann-Josef Veith
Mi, 27.05.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

- ◆ **Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für Erwachsene**
73004 | Michael Stute
So, 21.06.2020, 11:00-12:30 Uhr
Aatalhaus am Paddelteich | 7,50 €
- ◆ **Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark von Bad Wünnenberg**
74012 | Sandra Kottkamp
Di, 23.06.2020, 19:00-20:30 Uhr
Musikmuschel, Kurpark | 7,30 €
- ◆ **TigerMoves Faszientraining - Training für Rücken und Gelenke**
77007 | Sandra Kottkamp
Mi, 24.06.2020, 07:30-08:30 Uhr
Musikmuschel, Kurpark | 4,90 €
- ◆ **Nordic Walking Technik Workshop**
77003 | Sandra Kottkamp
Mi, 24.06.2020, 09:00-11:00 Uhr
Musikmuschel, Kurpark | 9,80 €
- ◆ **Walk in Balance - Eine Entspannungstour durch die Natur Bad Wünnenbergs**
77005 | Sandra Kottkamp
Fr, 14.08.2020, 19:00-20:30 Uhr
Aatalhaus am Paddelteich | 7,30 €