

## PROGRAMM

### Tag 1 – Samstag 23.07.22

10.00 – 10.15 **Begrüßung**

10.15 – 10.45 **Einführung** – Krebs: Was passiert mit mir?

*Jutta Hübner*

10.45 – 11.30 **Tanzen** – Die ersten Schritte

11.30 – 11.45 **Pause** mit Obst & Getränken

11.45 – 12.30 **Vortrag:** Komplementäre Medizin/  
Alternative Medizin/ Naturheilkunde:  
Unterschiede und was ist wirklich sinnvoll

*Jutta Hübner*

12.30 – 13.30 **Mittagspause mit Imbiss**

13.30 – 14.15 **Tanzen** – Spaß bei der Bewegung

14.15 – 15.15 **Vorträge:** Selbst aktiv werden!

14.15 – 14.45 **Ernährung** – Tipps und Tricks zum  
Selbermachen – *Martina Hägele*

14.45 – 15.15 **Musik:** Die eigene Stimme/den eigenen  
Klang erfahren – *Angela Gräfin La Rosée*

15.15 – 16.00 **Tanzen** – Den Tag entspannt ausklingen  
lassen

---

### Tag 2 – Sonntag 24.07.22

10.00 – 10.45 **Tanzen** – Wiederholung und neue Schritte

10.45 – 11.30 **Vortrag:** Was kann man gegen Neben-  
wirkungen tun? – *Gabriele Käfer*

11.30 – 11.45 **Pause** mit Obst & Getränken

11.45 – 12.30 **Tanzen** – Langsam kommen die Schritte in  
den Füßen an

12.30 – 13.30 **Mittagspause** mit Imbiss

13.30 – 14.00 **Vortrag:** Wie bereite ich mich auf das  
Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin vor? Wie  
rede ich mit meiner Ärztin, meinem Arzt? (   
meiner/m Partner\*in, Freund\*in, Kindern)  
*Paul Graf La Rosée*

14.00 – 14.30 **Tanzen** - Abschlusstanz

---

## Sommerliches Tanz-Wochenende mit

- Informationen in Form von Fachvorträgen
- Hilfestellung & praktischen Tipps
- Anleitung durch professionelle Tanztrainer

## In Kooperation mit

- Krebsberatungsstelle Schwarzwald-Baar-Heuberg
- Förderverein Mit-Krebs-Leben-e.V.
- Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar
- Onkologisches Zentrum am Schwarzwald-Baar-Klinikum



Gefördert von der AOK Baden-Württemberg



## REFERENTINNEN

### **Prof. Dr. med. Jutta Hübner**

Professorin für Integrative Onkologie

Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische  
Onkologie, Palliativmedizin, Chirotherapie, Naturheilkunde.  
Universitätsklinikum Jena.

Stiftung Perspektiven, Stifterin.

### **Dr. med. Gabriele Käfer**

Leitende Oberärztin Onkologie

Sprecherin Onkologisches Zentrum

SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen

### **Martina Hägele**

Ernährungsassistentin

Ambulante Ernährungsberatung des Onkologischen

Zentrums am Schwarzwald-Baar-Klinikum Villingen-Schwenningen

### **Angela Gräfin La Rosée**

Sängerin, Villingen-Schwenningen

### **Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée**

Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische  
Onkologie, Palliativmedizin

Chefarzt Klinik für Innere Medizin II

Sprecher des Onkologischen Zentrums

Schwarzwald-Baar-Klinikum Villingen-Schwenningen

## Ein 2-tägiges Tanz-Event mit Tanztraining sowie Fachvorträgen

### Datum:

Samstag 23.07.2022 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Sonntag 24.07.2022 10.00 Uhr bis 14:30 Uhr

### Ort:

Münstersaal im Münsterzentrum Villingen (Innenstadt)

Kanzleigasse 30, 78050 Villingen-Schwenningen.

(Parkmöglichkeit z.B. Parkhaus P3 Benediktinerring)

### Zielgruppe:

- an Krebs erkrankte Menschen, die mehr über die Krankheit Krebs und wie man damit leben kann, wissen wollen
- an Krebs erkrankte Menschen mit Spaß an Bewegung, egal ob Tänzer\*innen oder Anfänger\*innen, ob fit oder eher erschöpft
- ein/e Partner\*in, Angehörige/r oder Freund/in von Krebskranken, die begleiten und selbst etwas tun wollen.

### Die Teilnahme ist kostenfrei für Krebspatient\*innen und eine/n Angehörige/n.

### Anmeldung an:

[info@stiftung-perspektiven.de](mailto:info@stiftung-perspektiven.de) ; 0178-8381696

Wir bitten um verbindliche Anmeldung an o.g. Emailadresse, da die Teilnahme nur für angemeldete Teilnehmer\*innen möglich ist und auf 15 Paare begrenzt sein wird, um den Workshop corona-konform durchführen zu können. Anmeldung per Email unter Nennung Tanzworkshop und des Termins (Villingen-Schwenningen, 23.-24.7.2022).

## Bewegung bei Krebs

### Ein interaktives Tanz-Event für Krebserkrankte und deren (Ehe)Partner\*innen in Villingen



Viele Patient\*innen mit Krebs und ihre Angehörigen stellen sich die Frage, was sie selber tun können. Dabei sind die Ziele sehr unterschiedlich. Oft geht es darum, die schulmedizinische Therapien zu unterstützen, Nebenwirkungen zu vermindern und v.a. darum, selber aktiv werden zu können. Informationen sind

dabei wichtig. Sie helfen zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern. Deshalb hat die Stiftung Perspektiven schon vor vielen Jahren eine Workshopreihe entwickelt, mit der Patient\*innen und ihre Angehörigen eingeladen werden, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen in Form von Fachvorträgen zu bekommen.

### Wichtige Informationen bekommt man zu Fragen wie

Warum gerade ich? Was kann man gegen Nebenwirkungen tun? Was ist die richtige Ernährung? Kann Naturheilkunde helfen? Warum ist körperliche Aktivität gesund? Wie rede ich mit meiner Ärztin/meinem Arzt, meine/r/m Partner\*in, meinen Freunden?

Tanz ist unsere Leidenschaft, von der wir Patient\*innen etwas geben möchten. Tanz spricht den ganzen Menschen an. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist. Tanz verbindet (zwei) Menschen und Tanz kann helfen, besser mit der Krankheit zurechtzukommen. Dies gilt für Patient\*innen und Angehörige.

Tanzen kann jeder Mensch, egal ob begeisterte/r Tänzer\*in oder eher "mit zwei linken Beinen". Tanz kann die Beziehung zwischen Menschen stärken — deshalb konzentrieren wir uns auf den Paartanz und am Wochenende werden zwei bis drei Paartänze aus Standard und Latein gelernt. Tanzen ist Ausdauer und Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, die mit Musik einfach Spaß machen. Kein Rhythmus- oder Taktgefühl? Macht nichts — unsere engagierten Tanztrainer\*innen beim Workshop machen auch aus zwei linken Beinen gelungene Tanzfiguren.