

Workshop mit Vorträgen und Bewegung

Gesponsert durch die AOK Karlsruhe

22. und 23. Juni 2024

im Hotel Beim Schupi, Durmersheimer Str. 6, 76185 Karlsruhe

Referentin

Prof. Dr. med. Jutta Hübner, Professorin für Integrative Onkologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Trainerin

Frau Marianna Margolina

Themen des Workshops

- Chemotherapie und ihre Nebenwirkungen
- Behandlungsentscheidungen treffen: Was hilft dabei?
- Wie bekämpft mein Immunsystem den Krebs?
- Richtige Ernährung bei Pankreaskrebs
- Sport und körperliche Aktivität
- Fragerunde: Zeit für Ihre Fragen

Für wen sind die Workshops?

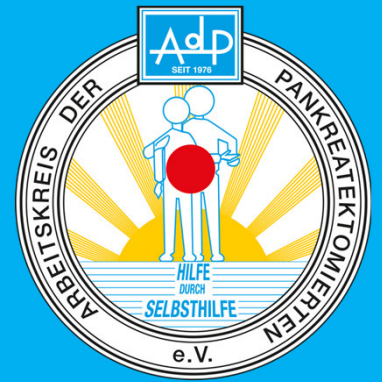
Für Menschen, die chronisch krank sind und mehr darüber wissen möchten, wie man damit leben kann und was Sie selber dafür tun können.

Menschen mit Spaß an Bewegung, egal ob fit oder erschöpft.

Partner*innen, Angehörige oder Freunde, die begleiten und selbst etwas tun wollen.

Anmeldungen bitte bei

Andrea Raih: 0721 782807
Andrea Wiemer: 01525 2800948
adp-karlsruhe@adp-bonn.de



Tagesablauf des Workshops

Samstag

10:00 - 10:45 Uhr
Begrüßung und Einführung

10:45 - 11:30 Uhr
Bewegungstraining

11:30 - 11:45 Uhr
Pause mit Obst und Getränken

11:45 - 12:30 Uhr
Vortrag und Diskussion

12:30 - 13:30 Uhr
Mittagspause

13:30 - 14:15 Uhr
Bewegungstraining

14:15-15:00 Uhr
Vortrag und Diskussion

15:00 - 15:15 Uhr
Pause mit Obst und Getränken

15:15 - 16:00 Uhr
Bewegungstraining

Sonntag

10:00 - 10:45 Uhr
Bewegungstraining

10:45 - 11:30 Uhr
Vortrag

11:30 - 11:45 Uhr
Pause mit Obst und Getränken

11:45 - 12:30 Uhr
Bewegungstraining

12:30 - 13:30 Uhr
Mittagspause

13:30 - 14:00 Uhr
Vortrag

14:00 - 14:30 Uhr
Abschlusstraining

Gesponsert durch die AOK Karlsruhe