Veranstalter
Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena
Telefon: 0 36 41 / 33 69 86
info@thueringische-krebsgesellschaft.de
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Termin
Freitag, 22. August 2025
Samstag, 23. August 2025

Veranstaltungsort
ADTV-Tanzschule führbar
Am Alten Güterbahnhof 1, 07743 Jena

Teilnahme

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung zum Workshop ist zwingend erforderlich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an **info@thueringische-krebsgesellschaft.de** oder telefonisch unter **0 36 41 / 33 69 86** unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Telefonnummer, E-Mail und Personenzahl an. Ausführliche Informationen erhalten Sie auf unserer Website **www.thueringische-krebsgesellschaft.de**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bitte beachten Sie, dass Kosten für An-/Abreise und Unterkunft von der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. nicht übernommen werden.

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie in die Verarbeitung der von Ihnen angegebenen Kontaktdaten ein. Die Datenverarbeitung erfolgt ausschließlich zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung und soll die Kommunikation zur Veranstaltung ermöglichen. Unsere Datenschutzhinweise finden Sie unter www.thueringische-krebsgesellschaft.de/datenschutz.html.

Thueringische.Krebsgesellschaft

thueringer_krebsgesellschaft

bit.ly/tkg-linkedin

WIR HELFEN UND BERATEN

Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und für krebsbetroffene Menschen die erste Anlaufstelle vor Ort.
Eine kostenfreie vertrauliche psychosoziale Beratung, direkte Hilfe und weitreichende psychoonkologische Unterstützung von Krebserkrankten sowie An- und Zugehörigen sind unsere Kernaufgaben. Vorträge, Kurse und zahlreiche informative Veranstaltungen ergänzen unser umfassendes Angebot.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.thueringische-krebsgesellschaft.de oder telefonisch unter 0 36 41 / 33 69 86

Spendenkonto der
Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.
Sparkasse Jena-Saale-Holzland
IBAN DE88 8305 3030 0000 2013 67
BIC HELADEF1JEN

Wir freuen uns über Ihre Spende!

24/7-Notfall-Telefon
0 170 / 96 00 511

Workshop mit Vorträgen und Tanztraining für Krebsbetroffene

© Konstantin Postumitenko, stock.adobe.com

THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
Gemeinsam gegen Krebs

Für wen ist der Workshop geeignet?

Der Workshop „du bist dein Körper – ausgewogen, ausgelassen & aktiv“ ist für alle Krebsbetroffenen geeignet, die Freude am Tanzen und Bewegung haben sowie mehr über die Krankheit Krebs erfahren möchten und wie man damit leben kann. Teilnehmen können sowohl Paare als auch Einzelpersonen sowie Angehörige oder Freundinnen und Freunde jeder Alters- und Fitnessklasse.

Referierende

Prof. Dr. med. Jutta Hübner
Professorin für Integrative Onkologie,
Universitätsklinikum Jena

Dr. phil. Steffen Derlien
Sportwissenschaftler,
Institut für Physikalische und Rehabilitative Medizin,
Universitätsklinikum Jena

Maria Voigt, M.Sc.
Ernährungsmedizin, Ernährungsberatung
und -therapie, Gotha

Ronny Pietsch
ADTV-Tanzlehrer (IHK),
ADTV-Tanzschule führbar

Verpflegung

Kaffee, Tee, Wasser und Obst werden bereitgestellt. Darüber hinaus versorgen Sie sich bitte selbst mit einer Stärkung und dem, was Sie brauchen und was Ihnen guttut.

© Artesia Wells, shutterstock.com

Workshop-Programm

Freitag, 22. August 2025

15:30–16:00	Ankommen und Registrierung
16:00–16:15	Begrüßung
16:15–17:00	Vortrag: „Hey Doc, verstehst du mich?“ – Wie rede ich erfolgreich mit meiner Ärztin bzw. meinem Arzt?
17:00–17:45	Tanz: Schritt für Schritt – Aller Anfang ist leicht!
17:45–18:00	Pause
18:00–19:00	Vortrag: Bewegungsmythen und die Interpretationsmöglichkeiten für eine Krebserkrankung
19:00–19:30	Tanz: Bewegung, die begeistert – Wir tanzen in die zweite Runde!
ab 19:30	Verabschiedung und Ausblick auf Samstag

Samstag, 23. August 2025

09:30–10:00	Kurze Begrüßung und Tanz
10:00–10:15	Pause
10:15–11:00	Vortrag: Therapien und ihre Nebenwirkungen, was kann ich selbst tun?
11:00–11:30	Tanz: Und was kann ich noch für mich selbst tun? – Tanzen!
11:30–11:40	Pause
11:40–12:15	Vortrag: Moderne Krebstherapien verstehen
12:15–12:45	Tanz: Wir kommen wieder in Bewegung und wecken neue Lebensfreude.
12:45–13:00	Pause
13:00–14:30	Workshop: „Gesunde Ernährung, wie kann ich das ganz einfach umsetzen?“ – Gemeinsames Zubereiten gesunder Snacks
14:30–15:00	Tanz: Wir lassen den Workshop entspannt und mit Freude ausklingen!
ab 15:00	Feedback und Verabschiedung

Rückblick letzte Workshops

In Kooperation mit

STIFTUNG PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN

führbar TANZKURSE. EVENTS. LOCATION.

Mit freundlicher Unterstützung

Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland