

# Ein Workshop mit Vorträgen und Tanzsport



Was ist Krebs? Warum gerade ich? Welche Behandlungen gibt es? Was kann ich selbst tun? Und wie hilft mir Tanz?

---



Stiftung  
Perspektiven

## Workshops für ...

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

## Worum geht es in den Vorträgen? Für unsere Workshops haben wir unterschiedliche Vortragsthemen:

- Was ist Krebs? Warum gerade ich?
- Was kann man gegen Nebenwirkungen tun?
- Was ist die richtige Ernährung?
- Warum tut körperliche Aktivität gut?
- Kann Naturheilkunde helfen?
  
- Moderne Therapien – was bringt die Forschung?
- Wie bekämpft mein Immunsystem den Krebs?
- Wozu brauchen wir Studien? Was bedeutet es für mich, an einer Studie teilzunehmen?
- Selbstwirksamkeit – was kann ich selber tun & bewirken?
  
- Wie rede ich mit meiner Ärztin/meinem Arzt? Wie bereite ich mich auf das Arztgespräch vor?
- Wie rede ich mit meinem/r Partner/in, meinen Kindern, meinen Eltern oder meinen Freunden? Was ist für meine Angehörigen und Freunde wichtig?
- Wie finde ich gute Informationen im Internet und wie erkenne ich diese?

Für jeden Workshop stellen wir aus dieser Liste ein Programm von 4 bis 6 Vorträgen zusammen.

---

Wir freuen uns auf Sie!

## Worum geht es beim Tanzen?

Tanzen ist eine wunderbare Bewegungsform, die für alle Menschen geeignet ist. In den Workshops geht es nicht

um Tanztherapie – eine psychologische Methode – sondern um Spaß an der Bewegung. Unsere erfahrenen Trainer gestalten das Training so, dass jeder mitmachen kann.

Wir üben Tanzschritte aus dem Paartanz und Linedance – egal ob Einzelperson oder Paar – zu schöner Musik mit viel guter Laune. Wenn Sie einen Partner/eine Partnerin mitbringen wollen, dann kann das der Lebenspartner, ein anderes Familienmitglied oder auch ein Freund/eine Freundin sein. Sie sind natürlich auch ohne Begleitperson herzlich willkommen.

Und Vorkenntnisse sind weder für das Tanzen noch für die Vorträge erforderlich.

## Tanzen und Informationen zu Krebs — Wie passt das zusammen?

Tanz ist unsere Leidenschaft, von der wir Patient\*inn/en etwas geben möchten. Tanz spricht den ganzen Menschen an – im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist – Tanz verbindet (zwei) Menschen und Tanz kann

helfen, besser mit der Krankheit zurecht zu kommen. Dies gilt für Patient\*inn/en und Angehörige.

Informationen sind wichtig. Sie helfen zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern. Deshalb haben wir unsere Workshopreihe entwickelt, mit der wir Patient\*inn/en und ihre Angehörigen einladen, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen zu erhalten.

Tanzen ist gut für die grauen Zellen. Es verbessert Konzentration und Gedächtnis. Und Wissen hilft! Deshalb wechseln sich an beiden Tagen Tanztraining und spannende Vorträge ab.

10.00 — 10.45

**Begrüßung und Einführung**

---

10.45 — 11.30

**Tanztraining**

---

11.30 — 11.45

**(Pause mit Obst und Getränken)**

---

11.45 — 12.30

**Vortrag und Diskussion**

---

12.30 — 13.30 (Mittagspause)

---

13.30 — 14.15

**Tanztraining**

---

14.15 — 15.00

**Vortrag und Diskussion**

---

15.00 — 15.15 (Pause mit Obst und Getränken)

---

15.15 — 16.00

**Tanztraining**

T a 1  
g

Samstag

2  
T  
a g

10.00 — 10.45

**Tanztraining**

---

10.45 — 11.30

**Vortrag und Diskussion**

---

11.30 — 11.45

**(Pause mit Obst und Getränken)**

---

11.45 — 12.30

**Tanztraining**

---

12.30 — 13.30 (Mittagspause)

---

13.30 — 14.00

**Vortrag und Diskussion**

---

14.00 — 14.30

**Tanztraining**

Sonntag

Wie finde ich einen Workshop in meiner Nähe?

Alle Orte und aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite:

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

Sie finden nichts in Ihrer Nähe? Sprechen Sie uns an! Gern können Sie sich auch per Mail für unsere Interessentenliste anmelden, dann informieren wir Sie über neue Workshoptermine unter:

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

Jeweils zum Jahreswechsel gehen wir in die Planung für das nächste Jahr und wir kommen gern in Ihre Region.

Dazu brauchen wir einen Partner vor Ort. Das kann eine Selbsthilfegruppe sein, eine Landeskrebsgesellschaft, ein Krankenhaus oder eine Schwerpunktpraxis. Vielleicht kennen Sie jemanden oder sind selbst in einer Selbsthilfegruppe? Sonst sprechen Sie die Landeskrebsgesellschaft in Ihrem Bundesland an – alle kennen unsere Programme und mit vielen haben wir schon zusammengearbeitet.

# Referenten und Trainer

Prof. Dr. Hübner (Integrative Onkologie) • Dr. Rudolph (Integrative Onkologie, Sport- und Rehwissenschaften) •

Dr. Keinki (Innere Medizin, Integrative Onkologie) • Prof. Dr. Büntzel (HNO, Palliativmedizin, Komplementäre Medizin) • Dr. Zomorodbakhsch (Onkologie, Komplementäre Medizin, Palliativmedizin) • T. Wozniak (Tanztrainer, Profitänzer) • K. Mayr-Weschlau, MA (Kommunikationswissenschaftlerin und Tanztrainerin) • R. Pietsch (ADTV Tanzlehrer) • M. Margolina (Tanztrainerin)

# Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei für Patient\*inn/en – Wir bitten um verbindliche Anmeldung! Für Selbsthilfe-

gruppen können die Termine auch als Tanzreisen mit der Gruppe gebucht werden – die Workshops sind als Projekte durch die Krankenkassen förderfähig.

Wir freuen uns, wenn Sie eine/n Partner\*in für das Tanzen mitbringen. Das kann Ihr/e Lebenspartner\*in oder ein Familienmitglied oder jemand aus Ihrem Bekanntenkreis sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind jedoch auch allein herzlich willkommen.

Anfragen und Anmeldungen per E-Mail:

**info@stiftung-perspektiven.de**

Die Workshops finden in Kooperation mit der AG PRIO — Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft und teilweise mit Selbsthilfegruppen und Landeskrebsgesellschaften statt.



Stiftung  
Perspektiven



Prävention und Integrative Onkologie  
eine Arbeitsgemeinschaft der  
Deutschen Krebsgesellschaft (DKG)

# Ein Projekt der **Stiftung** **Perspektiven** für Menschen mit Krebs

Wir wollen viel erreichen.  
Dazu brauchen wir viele Unter-  
stützter\*innen, die unsere  
Vision verstehen und mitle-  
ben wollen, Unterstützter\*in-  
nen, 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 – wir freuen uns über ...

- 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.

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

Spendenkonto

---

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

»Mit vielen kleinen  
Schritten können wir  
viel verändern.«

