

### 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

18. bis 19. August 2023

### Veranstaltungsort

ADTV-Tanzschule führbar  
Am Alten Güterbahnhof 1, 07743 Jena

### Teilnahme

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung zum Workshop ist zwingend erforderlich.

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.

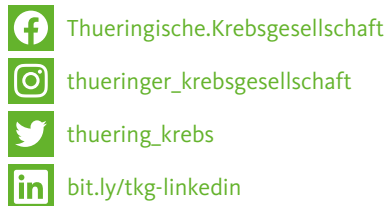
### Wissenschaftliche Begleitung



### In Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland.



THÜRINGISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.  
*Gemeinsam gegen Krebs*

## WIR HELFEN UND BERATEN

Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. ist für krebsbetroffene Menschen der Ansprechpartner vor Ort. Eine kostenfreie vertrauliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen sind die Kernaufgaben der Krebsgesellschaft. Vorträge und Kurse ergänzen das umfassende Angebot.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://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**



**du bist  
dein Körper**  
ausgewogen, ausgelassen & aktiv

Workshop mit  
Vorträgen und Tanztraining  
für Krebsbetroffene

## 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 begleitende Angehörige oder Freunde jeder Alters- und Fitnessklasse.

## Referierende

### Prof. Dr. med. Jutta Hübner

Professorin für Integrative Onkologie,  
Universitätsklinikum Jena

### Dr. phil. Steffen Derlien

Sportwissenschaftler,  
Institut für Physiotherapie,  
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 Zwischenmahlzeit und dem, was Sie brauchen und was Ihnen guttut.

# Workshop-Programm

## Freitag, 18. August 2023

- 16:00–16:30 Begrüßung und Einführung
- 16:30–17:00 Tanzserie
- 17:00–17:30 Vortrag: Krebs – Was passiert mit mir?
- 17:30–17:45 Pause
- 17:45–18:15 Tanzserie
- 18:15–19:00 Vortrag: Sport und Bewegung – Bestandteil einer modernen Krebstherapie?
- 19:00–19:05 Verabschiedung und Ausblick auf Samstag

## Samstag, 19. August 2023

- 09:30–10:00 Tanzserie mit Begrüßung
- 10:00–10:30 Vortrag: Wie bereite ich mich auf das ärztliche Gespräch vor?
- 10:30–11:15 Tanzserie
- 11:15–11:30 Pause
- 11:30–12:30 Vortrag: Gesunde Ernährung – Wie kann ich sie ganz einfach umsetzen? Rezepte für eigenes Kochen zu Hause
- 12:30–13:00 Tanzserie
- 13:00–13:30 Pause
- 13:30–14:00 Vortrag: Nebenwirkungen – Was hilft und was kann ich selbst tun?
- 14:00–14:30 Tanzserie  
Den Workshop entspannt und mit Freude ausklingen lassen – Abschlusstanz „Let the Sunshine“ im Freestyle. Keine Gedanken mehr an Sorgen, einfach Musik und Körper genießen...
- 14:30–14:45 Feedback und Verabschiedung

© Arteria Wells, shutterstock.com

## Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop an.

- 18.–19.08.2023 in Jena  
 Ich nehme mit einer Begleitperson teil.  Ich komme allein.

## Anmeldung

per E-Mail unter  
[info@thueringische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@thueringische-krebsgesellschaft.de)  
oder per Post an

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.  
Am Alten Güterbahnhof 5  
07743 Jena

Anrede, Vorname, Nachname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Ort

Unterschrift