



Anmeldungen bitte bei:
Andrea Raih: 0721 782807
Andrea.raih@Adp-bonn.de

Der AdP Karlsruhe lädt ein

Workshop mit Vorträgen und Bewegung

Am 16. u. 17. September 2023, 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 Workshop

- Moderne Krebstherapie? Warum gerade ich?
- Selbstwirksamkeit: Was kann ich selber bewirken?
- Wie bereite ich mich auf das Gespräch mit dem Arzt vor?
- Schmerz u. Schmerzbehandlung.
- Sport und körperliche Aktivität.
- Schlaf und Träume.

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.

Gesponsert durch die AOK Karlsruhe

Samstag

10:00 - 10:45

Begrüßung und Einführung

10:45 - 11:30

Bewegungstraining

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

Bewegungstraining

14:15-15:00

Vortrag und Diskussion

15:00 - 15:15

Pause mit Obst und Getränken

15:15 - 16:00

Bewegungstraining

Ab 18 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Sonntag

10:00 - 10:45

Bewegungstraining

10:45 - 11:30

Vortrag

11:30 - 11:45

Pause mit Obst und Getränken

11:45 - 12:30

Bewegungstraining

12:30 - 13:30

Mittagspause

13:30 - 14:00

Vortrag

14:00 - 14:30

Abschlusstraining

