



STIFTUNG  
PERSPEKTIVEN  
FÜR MENSCHEN

Eine Stiftung für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen,  
die sich auf die Suche nach den eigenen Möglichkeiten  
begeben wollen.

**Spendenkonto**

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

Wenn Sie sich für die Arbeit der Stiftung interessieren:  
[www.stiftung-perspektiven.de](http://www.stiftung-perspektiven.de)

**Anmeldung:**

\_\_\_\_\_  
Vorname/Name

\_\_\_\_\_  
Geburtsjahr

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Telefon

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Ich bin \_\_\_\_\_ Einsteiger oder \_\_\_\_\_ Fortgeschrittene(r)

Ich bringe meinen Partner/ Partnerin \_\_\_\_\_ mit.

Ich suche einen Partner/ eine Partnerin für den Kurs.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

# Workshops!

## Vorträge und Tanzsport für Menschen mit Krebs

*Lust auf ein  
Workshop-Wochenende  
mit spannenden  
Vorträgen und  
Tanztraining?*

*Dann anmelden!*



## FÜR WEN IST DAS WORKSHOP-WOCHENENDE GEEIGNET BZW. DAS RICHTIGE?

Für alle mit Spaß an Bewegung. Der Workshop ist auch für Menschen mit verminderter körperlicher Belastbarkeit geeignet. Für alle, die mehr über die Krankheit Krebs wissen wollen und wie man damit leben kann. Wer einen Partner mitbringen kann ist ebenso willkommen, wie einzelne Personen.

## TANZ UND KREBS - WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?

Im Jahr 2016 haben wir, Jutta Hübner und Tobias Wozniak, in Berlin ein Tanzprojekt für Patienten und ihre Partner begonnen. Tanz spricht den ganzen Menschen an und im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist. Tanz kann helfen, den Umgang mit der Krankheit zu verändern und zwar für Patienten und Angehörige. Tanz ist Tobias' Leidenschaft, von der er Patienten etwas geben möchte.

## WAS HEISST DAS GENAU UND WORUM GEHT ES IN DEN VOTRÄGEN?

Was ist Krebs? Warum gerade ich? Welche modernen Therapien gibt es? Was kann man gegen Nebenwirkungen tun? Was ist die richtige Ernährung? Kann Naturheilkunde helfen? Warum ist körperliche Aktivität gesund?

Tag 1		Tag 2	
10:00 - Begrüßung und Einführung	10:00 - Tanzen - Wiederholung	10:00 - Tanzen - Wiederholung	10:00 - Tanzen - Wiederholung
10:45 - Krebs - was passiert mit mir?	10:45 - Tanzen - was passiert mit mir?	10:45 - Tanzen - was passiert mit mir?	10:45 - Tanzen - was passiert mit mir?
10:45 - Tanzen - die ersten Schritte	10:45 - Tanzen - die ersten Schritte	10:45 - Vortrag - Nebenwirkungen, was hilft?	10:45 - Vortrag - Nebenwirkungen, was hilft?
11:30 - Tanzen - die ersten Schritte	11:30 - Tanzen - die ersten Schritte	11:30 - Vortrag - Nebenwirkungen, was hilft?	11:30 - Vortrag - Nebenwirkungen, was hilft?
11:30 - Pause mit Obst und Getränken	11:30 - Pause mit Obst und Getränken	11:30 - Pause mit Obst und Getränken	11:30 - Pause mit Obst und Getränken
11:45 - Pause mit Obst und Getränken	11:45 - Pause mit Obst und Getränken	11:45 - Pause mit Obst und Getränken	11:45 - Pause mit Obst und Getränken
11:45 - Vortrag - selber aktiv werden!	11:45 - Vortrag - selber aktiv werden!	11:45 - Vortrag - selber aktiv werden!	11:45 - Vortrag - selber aktiv werden!
12:30 - Vortrag - selber aktiv werden!	12:30 - Vortrag - selber aktiv werden!	12:30 - Vortrag - selber aktiv werden!	12:30 - Vortrag - selber aktiv werden!
12:30 - Mittagspause	12:30 - Mittagspause	12:30 - Mittagspause	12:30 - Mittagspause
13:30 - Mittagspause	13:30 - Mittagspause	13:30 - Mittagspause	13:30 - Mittagspause
13:30 - Tanzen - Spaß bei der Bewegung	13:30 - Tanzen - Spaß bei der Bewegung	13:30 - Tanzen - Spaß bei der Bewegung	13:30 - Tanzen - Spaß bei der Bewegung
14:15 - Tanzen - Spaß bei der Bewegung	14:15 - Tanzen - Spaß bei der Bewegung	14:00 - Vortrag - was kann ich selber tun?	14:00 - Vortrag - was kann ich selber tun?
14:15 - Vortrag - Wissen hilft	14:15 - Vortrag - Wissen hilft	14:00 - Vortrag - was kann ich selber tun?	14:00 - Vortrag - was kann ich selber tun?
15:00 - Vortrag - Wissen hilft	15:00 - Vortrag - Wissen hilft	14:00 - Abschlusstraining	14:00 - Abschlusstraining
15:00 - Pause mit Obst und Getränken	15:00 - Pause mit Obst und Getränken	14:30 - Abschlusstraining	14:30 - Abschlusstraining
15:15 - Pause mit Obst und Getränken	15:15 - Pause mit Obst und Getränken		
15:15 - Tanzen - Den Tag entspannt ausklingen lassen	15:15 - Tanzen - Den Tag entspannt ausklingen lassen		
16:00 - Tanzen - Den Tag entspannt ausklingen lassen	16:00 - Tanzen - Den Tag entspannt ausklingen lassen		

## INTERESSE? HIER DIE WORKSHOP-TERMINE UND ORTE 2018/2019

Sa. & So. 14.07. - 15.07.2018 Stuttgart

Sa. & So. 21.07. - 22.07.2018 Bayreuth

Sa. & So. 08.09. - 09.09.2018 Jena (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Do. & Fr. 01.11. - 02.11.2018 Berlin

Sa. & So. 15.12. - 16.12.2018 Berlin-Lichtenberg

ORTE IN 2019: Berlin, Bielefeld, Essen, Freiburg, Hamburg, Heidelberg, Köln/Bonn, Jena, Marburg, Regensburg, Saarbrücken.

Weitere Orte sind in Planung - haben Sie Interesse für Ihre Region, dann sprechen Sie uns gerne an.

## REFERENTEN

Experten der Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft

Tobias Wozniak

Tanztrainer, aktive Profilaufbahn, Leiter der Tanzgruppen für Patienten mit Krebs

## TEILNAHME

Kostenfrei für Patienten und Ihre Partner - wir bitten um verbindliche Anmeldungen

(Kosten für Anreise und Unterkunft können Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Rahmen der Selbsthilfeförderung bei der Krankenkasse beantragen.)

## LUST MITZUMACHEN?

Anmeldung per E-Mail unter

[tanzan-perspektiven@web.de](mailto:tanzan-perspektiven@web.de) oder per Post an:

## ANSPRECHPARTNER

Tobias Wozniak

Vorbergstraße 7

10823 Berlin

0179/ 54 19 478

[tanzan-perspektiven@web.de](mailto:tanzan-perspektiven@web.de)

[www.dein-tanzlehrer.berlin](http://www.dein-tanzlehrer.berlin)

## WIR FREUEN UNS AUF SIE/EUCH!

Die Workshops finden in Kooperation mit dem Hautkrebs-Netzwerk Deutschland e.V., der Thüringischen und Berliner Krebsgesellschaft, der Selbsthilfegruppe Selbstläufer und mit Unterstützung im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die Techniker Krankenkasse, die Deutsche Rentenversicherung und die Krankenkassen in Bayreuth statt.

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



**HKND**  
Hautkrebs-Netzwerk Deutschland e.V.

