

# Ein Projekt der

Eine Stiftung für  
Menschen mit Krebs  
und ihre Angehörigen,  
die sich auf die Suche  
nach den eigenen Möglichkeiten begeben wollen.  
Wenn Sie sich für die Arbeit der Stiftung interessieren:



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

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft; Köln

IBAN: DE13 3702 0500 0001 5583 00

BIC: BFSWDE33X

## Anmeldung:

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

\_\_\_\_\_  
Geburtsjahr

\_\_\_\_\_  
Straße

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

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

\_\_\_\_\_  
Telefon

**Hiermit melde ich mich verbindlich an.**

Ich tanze als: \_\_\_\_\_Beginner\_\_\_\_\_Fortgeschrittene(r)

**Ich bringe meinen Partner/meine Partnerin mit.**

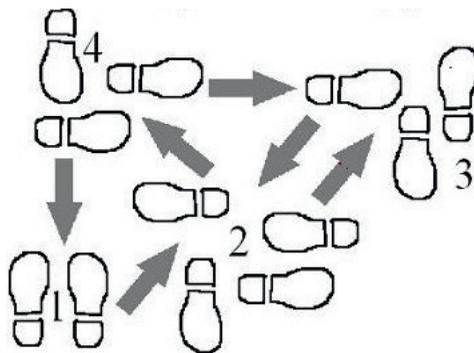
**Ich suche einen Partner/eine Partnerin für den Workshop.**

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift



## 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 Vorträgen?

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

## Interesse? Hier die Workshop-Termine für 2018

27.01.-28.01.2018 Nordhausen  
 23.03.-24.03.2018 Freiburg  
 14.04.-15.04.2018 Jena  
 30.06.-01.07.2018 Berlin  
 07.07.-08.07.2018 Nordrhein-Westfalen  
 14.07.-15.07.2018 Stuttgart  
 21.07.-22.07.2018 Bayreuth  
 08.09.-09.09.2018 Jena  
 15.12.-16.12.2018 Berlin

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

## Ansprechpartner

Tobias Wozniak  
 Vorbergstraße 7  
 10823 Berlin  
 0179/ 54 19 478  
[tanzen-perspektiven@web.de](mailto:tanzen-perspektiven@web.de)  
[www.dein-tanzlehrer.berlin](http://www.dein-tanzlehrer.berlin)

**Wir freuen uns auf Sie/Euch!**

**In Kooperation mit:**



**Mit freundlicher Unterstützung:**



**Wissenschaftliche Begleitung:**

