

Eine Veranstaltung im Rahmen von

MENSCH, BLEIB GESUND!

1. Lausitzer Präventions- und Vorsorgetag

AKTIVANGEBOTE UND WISSENWERTES FÜR ALLE!

Datum: 27.09.2025

Ort: Medizinische Universität Lausitz – Carl Thiem

Uhrzeit: 11:00 bis 15:00 Uhr



Mit freundlicher Unterstützung der
stiftung-perspektiven.de



TANZWORKSHOP

26.09.2025 16:30 BIS 19:30 UHR

27.09.2025 10:00 BIS 14:30 UHR

MUL – CT | Hörsaal Altbau



Medizinische Universität
Lausitz – Carl Thiem

Besonderer Dank

REFERENTIN

Frau Prof. Dr. med. Jutta Hübner

Ärztin, Onkologin, Integrative Onkologie (Universitätsklinikum Jena),
Stifterin „Stiftung Perspektiven für Menschen“



Auf der Webseite finden Sie Informationen aber auch Hinweise auf Veranstaltungen für Patienten, Angehörige aber auch Ärzte und andere Aktive in Gesundheitsberufen. „Perspektiven für Menschen“ ist eine Stiftung für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen, die sich auf die Suche nach den eigenen Möglichkeiten, selber aktiv zu werden, begeben wollen.“

TRAINERIN

Frau Mascha Margolina

Tanztrainerin Standard & Latein

Bewegung und Informationen zu Krebs, wie passt das zusammen?
Bewegung und ist nachweislich eine wirksame Möglichkeit, besser durch die Zeit der Therapie zu kommen, weniger Nebenwirkungen zu haben und sich schneller zu erholen.

Unsere Lieblingsbewegung ist Tanzen, eine Bewegungsform für alle: egal ob Sie fit oder erschöpft, Anfänger oder Fortgeschrittene sind. Vorerfahrung ist nicht erforderlich – nur Neugier.

Pausen können jederzeit eingelegt werden!
Für Getränke, Obst und Gebäck ist gesorgt.

VERANSTALTUNGSZEITPLAN

Freitag, 26.09.2025

16:00 bis 16:15 Uhr	Begrüßung und Einführung
16:15 bis 17:00 Uhr	Vortrag: Wie entsteht Krebs und warum gerade ich?
17:00 bis 17:45 Uhr	Bewegung ist die beste Antwort auf die Frage: „Was kann ich selber tun?“ – Wir fangen mit den ersten Schritten an!
17:45 bis 18:00 Uhr	Pause
18:00 bis 18:45 Uhr	Vortrag Therapien und ihre Nebenwirkungen: Was kann ich selber tun?
18:45 bis 19:30 Uhr	Tanz: Wir werden wieder selbst aktiv und bewegen uns zur Musik.

VERANSTALTUNGSZEITPLAN

Samstag, 27.09.2025

10:00 bis 10:45 Uhr	Tanz: Guten Morgen: Ob die Schritte noch „sitzen“?
10:45 bis 11:00 Uhr	Vortrag: „Hallo Doc, verstehst du mich?“ – Wie rede ich erfolgreich mit meiner Ärztin bzw. meinem Arzt?
11:00 bis 11:15 Uhr	Pause
11:15 bis 12:00 Uhr	Tanz: Wir geben alles und drehen eine weitere Runde auf der Tanzfläche.
12:00 bis 12:30 Uhr	Pause
12:30 bis 13:15 Uhr	Gesunde Ernährung, was ist das?
13:15 bis 14:00 Uhr	Tanz: Wir läuten aktiv den Nachmittag ein.
14:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Die Teilnahme ist kostenlos und sowohl für Einzelpersonen, als auch für Paare möglich.
Eine Anmeldung ist erforderlich, bitte per Mail an: OnkologischesZentrum@mul-ct.de