

Mitglied in folgenden Organisationen:

Paritätischen Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V. (DPWV), World Pancreatic Cancer Coalition (WPCC), Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. (HKSH-BV), Deutsche Diabetes Föderation e.V. (DDF), Gesellschaft für Rehabilitation bei Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (GRVS), Deutscher Pankreasclub (DPC) und der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V. (GASTRO-LIGA) und der Pancreatic Cancer Europa (PCE)

*Autor:*  
*Andrea Raih*

*Datum:*  
*30.11.2022*

*Regionalgruppe:*  
*RG Nr.76*  
*Karlsruhe/Baden-*  
*Baden*

## Workshop mit Bewegungseinheiten

*Regionalgruppe Karlsruhe/Baden-Baden RG Nr. 76 Andrea Raih*  
*Workshop mit Bewegungseinheiten vom 3. – 4. September 2022*

*RG Nr. 76 – RG Karlsruhe/Baden-Baden, 3-4 September 2022*



Es ist Samstag, der 3. September 2022 morgens um 10:00 Uhr. Endlich konnte nach langen Vorbereitungen unser erster selbst organisierter Workshop beginnen. Wir trafen uns in einer großen Sporthalle, die uns freundlicherweise vom TuS Neureut in Karlsruhe Neureut für das Wochenende überlassen wurde.

Frau Prof. Dr. Hübner, welche extra aus Jena angereist war, bereicherte unseren Workshop mit einer Vielfalt aus interessanten und lehrreichen Vorträgen.

Begleitet hat sie Frau Margolina die für die Bewegungseinheiten zuständig war.

Nach der Begrüßung und einer Vorstellungsrunde starteten wir den ersten Tag mit einem Line Dance. Alle Teilnehmer machten begeistert mit. Darauf folgte der erste Vortrag mit dem Thema: „**Was ist Krebs?**

**Warum gerade ich?**“ Frau Prof. Hübner hielt diesen sehr spannenden Vortrag auf sehr verständliche Weise, sodass auch wir Laien ihr mit Leichtigkeit folgen konnten. Bis zum Mittagessen gab es dann noch mal eine Bewegungseinheit in Form von leichten Schrittkombinationen sowie einen Vortrag von Frau Prof. Dr. Hübner. Beim Griechen nebenan wurde gemeinsam zu Abend gegessen.



Dank der Förderung von der AOK konnten die Mitglieder, die nicht aus Karlsruhe kamen, gemeinsam im nahen liegenden Hotel übernachten. Durch die gemeinsamen Mahlzeiten sowie die Übernachtung im Hotel hatten die Teilnehmer genug Gelegenheiten für den gemeinsamen Austausch untereinander. Das hat den Teilnehmern besonders gut gefallen. So hatte man doch Zeit und Gelegenheit wieder andere Betroffene kennenzulernen und zu hören, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen. Nach einem gemeinsamen Frühstück ging es am anderen Morgen wieder los. Es wechselten wieder Bewegungseinheiten und Vorträge ab. Zwischendurch gab es noch mal bei schönem Wetter auf der Terrasse einen leckeren Salat. Um 14.30 Uhr verabschiedeten sich dann Fr. Prof. Hübner und Frau Margolina.



Alle Teilnehmer waren sich einig: Das war ein tolles Wochenende mit einer Vielzahl von spannenden Vorträgen, genügend Zeit zum Austausch untereinander sowie eine Menge Spaß an der Bewegung und die Hoffnung, dass es im neuen Jahr wieder so einen Workshop gibt.

Auch uns als Regionalleiter hat dieses Wochenende außerordentlich viel Spaß gemacht und wir konnten einiges lernen.

Sollte es uns möglich sein, werden wir im nächsten Jahr wieder einen Workshop mit Vorträgen und Bewegung organisieren.

### AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Bundesgeschäftsstelle  
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn  
Telefon: 0228 33889-251  
Telefax: 0228 33889-253  
E-Mail: [bgs@adp-bonn.de](mailto:bgs@adp-bonn.de)  
Internet: [www.adp-bonn.de](http://www.adp-bonn.de)

### Vorstand des AdP e.V.:

Herr L. Otto, Vorsitzender  
Herr F. Möhlenbrock, 1. stellv. Vorsitzender  
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende  
Herr H. Kotyrba, Beisitzer  
Herr M. Lechner, Beisitzer  
Frau B. Fricke, Beisitzerin

### Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn  
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08  
BIC: COLDSDE33XXX  
Steuer-Nr.: 205-5758-1526  
Gefördert durch: