

3. TEPFIT-Gesundheitsworkshop, Samstag, 6. April 2019, in Berlin

Bewegungsfreudig mit künstlichen Gelenken in Berlin: Yoga, Zumba und Orthopädie-Fachvorträge

Hüft- und Knie-TEPler, d. h. Menschen mit künstlichen Gelenken, treffen sich zum Austausch und zur Weiterbildung zum 3. TEPFIT-Gesundheitsworkshop in Berlin: „Bewegungsfreudig mit künstlichen Gelenken“ lautet das Motto des Programms am Samstag, 6 April 2019.



Am Vormittag gibt es drei ärztliche Fachvorträge in der Charité in Berlin-Mitte – zu den Themen Kniechirurgie, Infektiologie und Stammzellentherapie -. Am Nachmittag wird es sportlich mit Yoga und Zumba Gold im Dock 11-Tanzstudio in Prenzlauer Berg.

Der Workshop wendet sich sowohl an bereits operierte TEP-Träger als auch an schmerzgeplagte Menschen, die mehr rund um künstliche Gelenke erfahren wollen – und was bzw. wie man alles wieder sportlich mit ihnen machen kann!

Veranstalter sind die Autoren der beiden Mutmach-Ratgeber „Mut zur neuen Hüfte!“ und „Mut zum neuen Knie“, Heidi Rauch und Peter Herrchen, beide selbst Doppel-Hüft-TEP-Träger. „Wir freuen uns, wenn wir auch mit diesem dritten Workshop wieder vielen Betroffenen Mut machen können“, sagen sie. Heidi Rauch, in Berlin geboren, freut sich besonders, den Teilnehmern ihre Heimatstadt zu zeigen, während Peter Herrchen seine erst jüngst gemachten Erfahrungen bezüglich seiner Hüft-Revisions-OP weitergeben kann.

Es gibt ein direktes Anmeldeformular unter folgendem Link:
<https://www.teggee.com/de/tepfite-2019>

Alternativ gern eine e-mail an die Organisatoren und Ansprechpartner:
autoren@mut-zur-neuen-huefte.de (Heidi Rauch und Peter Herrchen)

Das Programm des 3. TEPFIT-Gesundheitsworkshops in Berlin

Freitag, 5. April 2019: Individuelle Anreise in individuellen Unterkünften.

Samstag, 6. April 2019

Vormittags drei je 20-minütige Impuls-Vorträge mit anssl. Diskussion

Nachmittags sportlicher Teil

Orte: Charité-Mitte, Virchowweg 9, Seminarraum 2, 1. Stock links / Tanzstudio Dock 11, Prenzlauer Berg, Kastanienallee 79, 2. Hinterhof, 1. Stock; www.dock11-berlin.de

9.00 – 9.45 Uhr 1. Vortrag zum Thema **Knie**: Dr. Clemens Gwinner, Facharzt am Centrum für Muskuloskeletale Chirurgie der Charité: Kniechirurgie und Sporttraumatologie.

9.45 – 10.30 Uhr 2. Vortrag zum Thema **Infektiologie**: Dr. Donara Margaryan, Fachärztin für Innere Medizin an der Charité: Verhütung und Behandlung bakterieller Infektionen bei TEP-OPs.

10.30-11.15 Uhr Kaffee- und Stärkungspause im Wiener Kaffeehaus Luise, Luisenstr. 46

11.15-12 Uhr 3. Vortrag zur **Zukunft**: „Zelltherapie für die Hüftrehabilitation nach Prothese“. Dr. Tobias Winkler, Oberarzt an der Charité: Studien zur **Stammzelltherapie**, die bei der Muskelregeneration vor allem nach **Revisions-OPs** eingesetzt werden soll.

Anschl. individuell: Besuch im Medizinhistorischen Museum der Charité, www.bmm-charite.de

12.00 – 14.00 Uhr Mittagessen im vietnamesischen Restaurant „Minh San“, Reinhardtstr. 44

15.00 – 16.30 Uhr Yoga speziell für TEPLer mit Trainerin Olivia Heidenreich

16.30 – 17.00 Uhr Pause, individuell im Café unten im Haus

17.00 – 17.30 Uhr Zumba Gold mit Trainerin Olivia Heidenreich

19.00 – 21 Uhr Abendessen in der Sardinienbar Grunewaldstr. 79; www.sardinien.bar

Sonntag, 7. April: Individuelle Abreise

Preis: 100 Euro

Darin enthalten sind: Das Programm am Samstag, 6. April, von 9-21 Uhr inkl. Kaffeepause und Abendessen

Nicht enthalten sind: An- und Abreise, Unterkunft; Mittagessen, Museum

Anmeldeschluss: 25. März 2019

Organisatoren und Ansprechpartner: autoren@mut-zur-neuen-huefte.de (Heidi Rauch und Peter Herrchen)