

VERANSTALTUNG



BEWEGUNG – ERNÄHRUNG –
ENTSPANNUNG

41. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR
11. NOVEMBER 2017, SPORT STUTTGART

Mit freundlicher
Unterstützung der



AOK Baden-Württemberg



TRAINING FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Morgens die Kinder zur Schule bringen, dann neun Stunden arbeiten, abends noch Einkäufe und den Haushalt erledigen und nebenbei noch Zeit mit der Familie und Freunden verbringen. In der Hektik des Alltags vergessen wir häufig, auf uns selbst zu achten. Oft bleibt keine Zeit für Sport, gesunde Ernährung und Entspannung. Genau diese drei Komponenten helfen uns jedoch, die innere Balance zu halten sowie leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Warum wir uns mehr und vor allem bewusst Zeit für Bewegung, Ernährung und Entspannung nehmen sollten, erklären Experten in Ihren Fachvorträgen beim 41. Sportmedizinischen Seminar.

Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf unser Herz-Kreislauf-System aus und wie wird ein gesundheitsorientiertes Training sinnvoll gesteuert? Was zeichnet gesundes Essen aus und welchen Einfluss hat die Ernährung wirklich auf unsere Leistung? Welche Rolle spielt Bewegung beim Umgang mit Belastung und Stress?

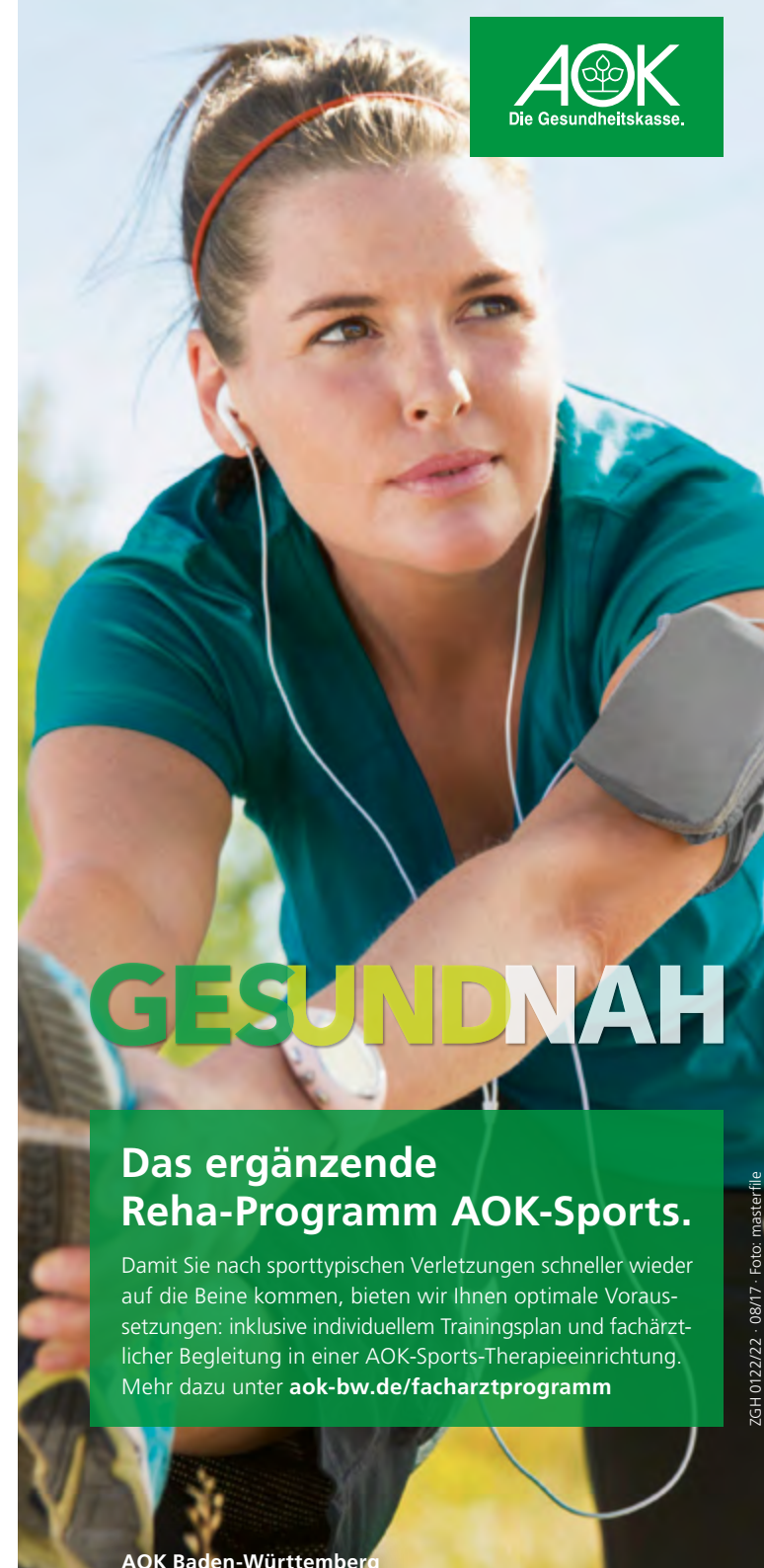
Am Nachmittag gibt es eine Vielzahl an praktischen Workshops, in denen Trainer, Übungsleiter und interessierte Ärzte viele Impulse und Anregungen erhalten, wie sich ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele gestalten lässt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Christine Vollmer
WLSB-Vizepräsidentin
Sportentwicklung



Prof. Dr. Martin Huonker
Landessportbundarzt,
ärztlicher Direktor der
Federseeklinik Bad Buchau



GESUNDNAH

Das ergänzende Reha-Programm AOK-Sports.

Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. Mehr dazu unter aok-bw.de/facharztprogramm

AOK Baden-Württemberg

PROGRAMM

9:15 Uhr

ERÖFFNUNG & BEGRÜSSUNG

Christine Vollmer
WLSB-Vizepräsidentin Sportentwicklung

Prof. Dr. Martin Huonker
*Landessportbundarzt, Ärztlicher
Direktor der Federseeklinik Bad Buchau*

9:30 Uhr bis ca. 12:30 Uhr

VORTRÄGE

Was ist die richtige Sportdosis? Zu wenig, optimal, zu viel?

Dr. Dierk-Christian Vogt
Kardiologe und Sportmediziner in Ludwigsburg

Ernährung und Sport

Simon Tress
Spitzenbio-Koch und Teamkoch des TV Rottenburg

Sport und Bewegung: Die natürliche Medizin gegen (Alltags-)Stress

Prof. Dr. Reinhard Fuchs
Leiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie am Institut für Sportwissenschaft der Universität Freiburg

12:30 bis 13:30 Uhr

MITTAGSPAUSE

13:30 bis 15:45 Uhr

WORKSHOPS

Runde 1: 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Runde 2: 14.45 Uhr bis 15.45 Uhr

16:00 Uhr

ENDE

WORKSHOPS

Jeder Teilnehmer kann pro Runde einen Workshop bei der Anmeldung wählen.

WS 1: Motion on court – Gesundheitssport Tennis

Fabian Flügel
Deutscher Tennisbund

WS 2: Leistungsdiagnostik für Jedermann

Damien Zaid
Olympiastützpunkt Stuttgart

WS 3: Die 4 Säulen des Faszientrainings

Gideon Kull
Sportvg Feuerbach

WS 4: DeepWORK

Julia Wiedmann
TheraFit Zentrum Aulendorf

WS 5: Sportstacking – Training für Hirn und Hände

Wolfgang Bleischwitz
TV Zuffenhausen

WS 6: Vitality Flossing

Stefanie Rahn
Ausbildungsteam ARTZT-Institut

WS 7: Taiji Bailong Ball – Entschleunigung auf spielerische Weise

Jörg Luthardt
Dipl. Sportlehrer & Taiji- und Qigonglehrer

WS 8: Ernährung für Sportler – Trends, Superfood & Co

Dr. Ute Streicher
AOK Baden-Württemberg

WS 9: Zusatz-Workshop speziell für Ärzte:

**Ärzte und Sportvereine:
Möglichkeiten der Zusammenarbeit**
WLSB & Sportärzteschaft Württemberg

VERANSTALTUNGSPARTNER

in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)



ORGANISATORISCHES

ANMELDUNG

Bis 27. Oktober 2017 online unter veranstaltungen.wlsb.de/spomed



TEILNAHMEGEBÜHR

40 Euro (inkl. Getränk) für Übungsleiter, Trainer und alle Interessierten aus dem Sport
50 Euro (inkl. Getränk) für Ärzte

ORT UND ANREISE

SpOrt Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Pkw: Parkmöglichkeiten im Parkhaus neben dem SpOrt Stuttgart (ggf. gegen Gebühr)
Bahn: S-Bahn Linie 1, Haltestelle Neckarpark

LIZENZVERLÄNGERUNG

- 6 Lerneinheiten (LE) für ÜL C Breitensport, ÜL B „Sport in der Prävention“ und ÜL B „Sport in der Krebsnachsorge“
- Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären
- CME-Punkte der Landesärztekammer

WEITERE INFORMATIONEN

Württembergischer Landessportbund e.V.
Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-168, Fax: 0711/28077-109
E-Mail: veranstaltung@wlsb.de, www.wlsb.de