

Sonnabend, 11. November 2017

- 09.30 Uhr gemeinsame Begrüßung und Einführung
(Dr. Thomas Suermann, Christoph Hannig)
- 09.45 Uhr Vortrag „Belastungsparameter im Herz-
sport“
(Dr. Thomas Suermann)
- Praktischer Teil
- 10.45 Uhr „Demenzprävention & Gehirntaining in
Bewegung“
(Silke Michel)
- 12.00 kleiner Mittags Snack
- 12.45 Uhr Vortrag „Aktiv gegen Bluthochdruck –
Prävention, Stressbewältigung, Sport“
(Dr. Claas Lennart Neumann)
- 13.45 Uhr Zusammenfassung und Schlusswort

Wissenschaftliche Leitung: Dr. Thomas Suermann

Veranstalter:



asc-Dienstleistungs GmbH
Danziger Str. 21
37083 Göttingen
www.asc46.de
medizinpraxis@asc46.de
Tel. 0551 / 517 46 406



Landes-Arbeitsgemeinschaft für
kardiologische Prävention und
Rehabilitation in Niedersachsen e.V.
c/o asc-Dienstleistungs GmbH
Danziger Str. 21
37083 Göttingen

Veranstaltungsort:

Clubhaus ASC Göttingen
Danziger Str. 21
37083 Göttingen
Tel. 0551 / 517 46 406
Fax. 0551 / 517 46 47

Tagungszeiten:

Sonnabend, 11. November 2017
09.30 bis 14.00 Uhr

Registrierung:

Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro - Tagungsunterlagen
und Verpflegung inklusive. Der Teilnahmebetrag ist bei
Anmeldung im Vorfeld mit Namen als Verwendungszweck
auf folgendes Konto zu überweisen:

asc-Dienstleistungs GmbH
IBAN: DE16 2605 0001 0000 1159 98
BIC: NOLADE21GOE
Sparkasse Göttingen

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen beschränkt.
Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.
Anmeldeschluss ist der 08.11.2017

Medizin für die Praxis

UND
SPORT

Eine Veranstaltungsreihe
zur regionalen Sicherung der
kontinuierlichen medizinischen
Fortbildung (CME)

Wintermeeting
11. November 2017
Clubhaus ASC Göttingen

Wissenschaftliche Leitung:
Dr. Thomas Suermann, Göttingen

beantragt
8 Punkte



Referenten:

Dr. med. Claas Lennart Neumann
Facharzt für Innere Medizin
Lipidologe DGFF®
Nephrologisches Zentrum
Göttingen GbR

Silke Michel
Übungsleiterin Herzsport
ASC Göttingen von 1846 e.V.

Dr. med. Thomas Suermann
Facharzt für Innere Medizin
Sportmedizin
Göttingen



Worum gehts?

Gesundheitssport ist eine aktive, regelmäßige und systematische körperliche Belastung mit der Absicht, Gesundheit in all ihren Aspekten, d.h. somatisch wie psychosozial, zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen.

Gesundheitssport umfasst den Präventivsport, die Bewegungs- und Sporttherapie sowie den Rehabilitationssport. Da Sport auch mit gesundheitsbezogenen Risiken verbunden sein kann, müssen die Inhalte dosiert und in Anlehnung an die individuellen Voraussetzungen ausgewählt werden. (Bundesausschuss für Gesundheit, Bildung, Wissenschaft des DSB 1992)

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer praxisorientiert die gesundheitsfördernde Wirkung der verschiedensten Möglichkeiten im Gesundheitssport von 50, 75, 100 Watt Herzsportangeboten.

Ziele:

- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit
- Erarbeitung von Gesundheitsverständnis
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Aufbau von Bindung an Bewegung
- Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (gesundheitsbezogene Fitness: Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung)
- Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie Muskel-Skelett-Systems)
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Aufbau einer Bindung an Gesundheitssportliche Aktivitäten



11. November 2017,
Clubhaus ASC Göttingen

Anmeldung

per Fax an: 0551 / 517 46 47

per E-Mail an: medizinpraxis@asc46.de

Infos bei:

asc-Dienstleistungs GmbH
Danziger Str. 21, 37083 Göttingen

Tel. 0551 / 517 46 406

E-Mail an: medizinpraxis@asc46.de

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

ANMELDUNG

_____ Titel

_____ Vorname Name

_____ Klinik / Praxis Abteilung

_____ Strasse

_____ PLZ Ort

_____ Telefon Fax

_____ E-Mail

_____ Datum Unterschrift