

Sonnabend, 22. November 2014

- 09.30 Uhr Begrüßung und Einführung
(Dr. Thomas Suermann, Göttingen)
- 09.45 Uhr Vortrag „Sport in der Prävention
internistischer Erkrankungen“
(PD Dr. Rolf Wachter)
- 10.45 Uhr Vortrag „Burn Out“
(Dr. Stephan Böhlen)
- Praktischer Teil
- 11.45 Uhr Gesundheitstraining für Körper und Geist
im Herzsport
(Anna-Christin Schlichte)
- 12.30 Uhr High Intensive Training im Herzsport
(Jana Grossmann)
- 13.30 -
14.00 Uhr kleiner Mittags Snack
- 14.15 Uhr Vortrag „Den Motor überdrehen.
Moderates oder intensives Training für
den Herzpatienten“
(Prof. Dr. Martin Halle)
- Praktischer Teil
- 15.15 Uhr Entspannungstraining und Meditation
(Katja Siebert)
- 16.00 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
August-Schütte-Platz 1
37085 Göttingen

Veranstaltungsort:

Sportcentrum active sports center
August-Schütte-Platz 1
37085 Göttingen
Tel. 0551 / 383 46 41
Fax. 0551 / 383 46 47

Tagungszeiten:

Sonnabend, 22. November 2014
09.45 bis 16.00 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 19.11.2014

Medizin für die Praxis

UND
SPORT

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

Wintermeeting
22. November 2014
active sports center
Göttingen

Wissenschaftliche Leitung:
Dr. Thomas Suermann, Göttingen

beantragt
8 Punkte



Referenten:

Prof. Dr. Martin Halle
leitender ärztlicher Direktor
Zentrum für Prävention und
Sportmedizin der TU München

PD Dr. Rolf Wachter
Oberarzt Kardiologie und
Pneumologie der Universitäts-
medizin Göttingen

Dr. Stephan Böhmen
Chefarzt Kardiologie
Rehabilitationszentrum
Oldenburg GmbH

Dr. Thomas Suermann
Facharzt für Innere Medizin
Sportmedizin
Göttingen

Anna-Christin Schlichte
MA Sportwissenschaften

Jana Grossmann
MA Sportwissenschaften

Katja Siebert
Journalistin und
Burnout- und Stressberaterin



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



22. November 2014,
active sports center

Anmeldung
per Fax an: 0551 / 517 46 47
per E-Mail an: medizinfpraxis@asc46.de

Infos bei:
asc-Dienstleistungs GmbH
Danziger Str. 21, 37083 Göttingen
Tel. 0551 / 517 46 406
E-Mail an: medizinfpraxis@asc46.de

ANMELDUNG

_____ Titel

_____ Vorname Name

_____ Klinik / Praxis Abteilung

_____ Strasse

_____ PLZ Ort

_____ Telefon Fax

_____ E-Mail

_____ Datum Unterschrift