

Sonnabend, 12. November 2016

09.30 Uhr gemeinsame Begrüßung und Einführung
(Dr. Thomas Suermann, Christoph Hannig)

09.45 Uhr Vortrag „Diabetes Prävention“
(Dr. Thomas Suermann)

10:45 Uhr Vortrag „Sport trotz / wegen
insulinpflichtigem Diabetes mellitus“
(Prof. Dr. Dirk Raddatz)

Praktischer Teil

12.00 Uhr „4XF-Games im Herzsport“
(Birgit Finke)

12.45 - 13.30 Uhr kleiner Mittags Snack

13.30 Uhr Vortrag „Ernährung: Low Carb oder Low Fat
- was ist besser?“
(Dr. Vivien Faustin)

Praktischer Teil

14.30 Uhr „Die richtigen technischen Impulse für Ihre
Gesundheit“
(Daniel Hothorn)

15.15 Uhr „Entspannungs- / Achtsamkeitstraining“
(Eckart Zabel)

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
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, 12. November 2016
09.15 bis 17.00 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 10.11.2016

Medizin für die Praxis

UND
SPORT

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

Wintermeeting
12. November 2016
Clubhaus ASC Göttingen

Wissenschaftliche Leitung:
Dr. Thomas Suermann, Göttingen

beantragt
8 Punkte



Referenten:

Dr. Vivien Faustin
Adipositaszentrum
Universitätsmedizin Göttingen
Klinik für Gastroenterologie und
gastrointestinale Onkologie

Birgit Finke
Übungsleiterin Herzsport
ASC Göttingen von 1846 e.V.

Daniel Hothorn
Fa. Polar Electro GmbH
Deutschland

Prof. Dr. med. Dirk Raddatz
Bereichsleiter Endokrinologie
Universitätsmedizin Göttingen
Klinik für Gastroenterologie und
gastrointestinale Onkologie

Dr. Thomas Suermann
Facharzt für Innere Medizin
Sportmedizin
Göttingen

Eckart Zabel
Achtsamkeitstrainer



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



12. November 2016,
Clubhaus ASC Göttingen

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

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

ANMELDUNG

Titel

Vorname Name

Klinik / Praxis Abteilung

Strasse

PLZ Ort

Telefon Fax

E-Mail

Datum Unterschrift