

## SONNABEND 10.NOVEMBER 2018

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

### Theoretischer Teil

09.45 Uhr Vortrag „Prävention von Erkrankungen  
des Gehirns“  
(Prof.Dr. Hilmar Prange)

### Praktischer Teil

10.30 Uhr „Stabyball“ Verbesserung der koordinativen  
Fähigkeiten mit Hilfe von unterschiedlichen Bällen  
(Josu De las Heras)

### Theoretischer Teil

11.15 Uhr Vortrag „Das Gehirn in dicker & dünner Luft:  
Von Tauchern und Bergsteigern“  
(Prof.Dr. Michael Knauth)

12.00 Uhr kleiner Mittags Snack

### Praktischer Teil

12.45 Uhr „Bleib am Ball“ Verschiedene Ballspiele  
mit unterschiedlichen gesundheitlichen Zielen  
angepasst an 50 / 75 und 100 Watt Gruppen  
(Josu De las Heras)

13.30 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, 10. November 2018  
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 09.11.2018

# Medizin für die Praxis

UND  
SPORT

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

Wintermeeting  
10. November 2018  
Clubhaus ASC Göttingen

Wissenschaftliche Leitung:  
Dr. Thomas Suermann, Göttingen

beantragt  
8 Punkte



Referenten:

**Prof. Dr. Hilmar Prange,**  
Neurologe:

Prävention von Erkrankungen  
des Gehirns

**Prof. Dr. Michael Knauth,**  
Neuroradiologe:

Das Gehirn in dicker & dünner Luft:  
Von Tauchern und Bergsteigern



**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 Missbefindenzuständen
- Aufbau einer Bindung an Gesundheitssportliche Aktivitäten

10. November 2018,  
Clubhaus ASC Göttingen

Anmeldung

per Fax an: 0551 / 517 46 47

per E-Mail an: [medizinpraxis@asc46.de](mailto:medizinpraxis@asc46.de)

Infos bei:

asc-Dienstleistungs GmbH  
Danziger Str. 21, 37083 Göttingen

Tel. 0551 / 517 46 406

E-Mail an: [medizinpraxis@asc46.de](mailto:medizinpraxis@asc46.de)

**Bitte Sportbekleidung mitbringen.**

ANMELDUNG

\_\_\_\_\_

Titel

\_\_\_\_\_

Vorname **Name**

\_\_\_\_\_

Klinik / Praxis **Abteilung**

\_\_\_\_\_

Strasse

\_\_\_\_\_

PLZ **Ort**

\_\_\_\_\_

Telefon **Fax**

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Datum **Unterschrift**