

Dortmund | 9. März 2013

# Lebenslust statt Rückenschmerzfrust – wie tägliches Genusstraining Ihren Rücken stärkt!

BdR-Expertenworkshop zum 12. Tag der Rückengesundheit



In der DASA  
Arbeitswelt Ausstellung



## BdR-Expertenworkshop

8 (bzw. 11) Unterrichtseinheiten zur  
Lizenzverlängerung anrechenbar!

Sonderpreise für Mitglieder  
der veranstaltenden Verbände!



Herzliche Einladung zum Expertenworkshop  
in Kooperation mit:



## Lebenslust statt Rückenschmerzfrust – wie tägliches Genusstraining Ihren Rücken stärkt!

Expertenworkshop anlässlich des 12. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

### Liebe BdR-Mitglieder und liebe Mitglieder unserer Partnerverbände, liebe Interessierte,

am 9. März 2013 findet zum Tag der Rückengesundheit der BdR-Experten-Workshop in der BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) in Dortmund statt.

Aus Sicht der Konföderation der deutschen Rückenschulen ist Rückengesundheit dann gegeben, wenn Menschen möglichst wenig Rückenschmerzen haben und sie im Bezug auf ihr Wissen, ihre Einstellung und ihre individuelle Handlungsfähigkeit zur Führung eines gesundheitsförderlichen aktiven Lebensstils befähigt sind.

Nach dieser Definition wird Rückengesundheit durch vielfältige Aspekte gefördert, wie z. B. körperliche Aktivität, regelmäßiger Sport, günstige Haltungs- und Bewegungsmuster, gute Körperwahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeiten, wirksame Stressbewältigungskompetenzen, ergonomisches Umfeld oder ausgewogenes Ernährungsverhalten. Es gibt nicht die eine, pauschale Empfehlung für alle Personen, sondern Rückengesundheit kann durch unterschiedlichste Maßnahmen oder Verhaltensänderungen gestärkt werden.

Das Motto des 12. Tages der Rückengesundheit zielt darauf ab, die Stärkung der psycho-sozialen Gesundheitsressourcen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken. In Anlehnung an den Stressforscher Professor Dr. Gerd Kaluza spielen dabei eine herausragende Rolle:

- A. die Förderung angenehmen, genussvollen Erlebens im Alltag
- B. der Aufbau und die Pflege eines unterstützenden

- den sozialen Netzes,
- C. die Stärkung von gesundheitsförderlichen Einstellungen und
- D. die Auseinandersetzung mit eigenen Werten, Zielen und Zukunftsvorstellungen.

Der Tag der Rückengesundheit soll die Bevölkerung ermuntern, aktiv zu bleiben oder aktiv zu werden. Viele kleine Aspekte im Alltag – Spaziergehen, Gartenarbeit, Freizeitsport, Gymnastik, Tanzen, Entspannen, Massage, gemeinsames Essen – können für die Rückengesundheit positiv sein. Im Mittelpunkt stehen dabei Begriffe wie Lebensfreude, positives Denken, Wohlbefinden, Genießen, Achtsamkeit, Gelassenheit, soziale Beziehungen, Aktivität und Erlebnis.

Im ersten Teil des Workshops referieren zwei Psychologen, ein Sportmediziner und eine Ernährungswissenschaftlerin zu hochinteressanten Themen im Zusammenhang zur Rückengesundheit. In den sich anschließenden Praxisworkshops werden von den Referenten konkrete Kurs- und Seminarinhalte zur Praxis für die „Neue Rückenschule“ vermittelt.

Dieser BdR-Workshop bietet nicht nur hervorragende Chancen zur persönlichen Fortbildung, sondern fördert ebenso den wertvollen Austausch unter Rückenschullehrerinnen und Rückenschullehrern.

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse an dieser gemeinsamen Veranstaltung geweckt haben und freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Ulrich Kuhnt  
(Mitglied des BdR-Direktoriums)



Detlef Detjen (Mitglied des BdR-Vorstands  
und des AGR-Direktoriums)

**GET  
TOGETHER**

Das Get-together sollten Sie sich nicht entgehen lassen! Nutzen Sie die Möglichkeit, mit anderen Teilnehmern in gemütlicher Atmosphäre zu plaudern und zu fachsimpeln oder schon einmal auf eine erfolgreiche Veranstaltung anzustoßen!

Get together  
Freitag, 8. März 2013 ab 20 Uhr in Hövels Hausbrauerei  
Hoher Wall 5-7 | 44137 Dortmund | [www.hoevels-hausbrauerei.de](http://www.hoevels-hausbrauerei.de)

## Programmplanung Expertenworkshop\* :

Samstag, 9. März 2013

ab 9.00 Uhr	Registrierung der Teilnehmer in der DASA – Arbeitsweltausstellung in Dortmund, Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund Teilnehmer wählen ihre Wunsch-Workshops aus
9.45 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter
10.00 Uhr	Fachvortrag: <b>Was die Seele stark macht - Salutogene Faktoren der psychischen Gesundheit und wie man sie stärken kann</b> Prof. Dr. Gert Kaluza – GKM - Institut für Gesundheitspsychologie in Marburg
10.50 Uhr	Fachvortrag: <b>Alles psychisch? Ein ganzheitlicher Blick auf den Rückenschmerz</b> Prof. Dr. Anne Flothow – Hochschule für angewandte Wissenschaften HAW, Hamburg
11.35 Uhr	Kaffeepause
11.45 Uhr	Fachvortrag: <b>Bewegung ist mehr als nur kontrollierter Kalorienverbrauch</b> Univ.-Prof. Dr. Klaus Völker, Direktor des Institutes für Sportmedizin des Universitätsklinikum Münster
12.35 Uhr	Fachvortrag: <b>Essen genießen als Beitrag zu Lebensqualität und Wohlbefinden</b> Wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitsförderlichen Ernährung – Prof. Dr. Barbara Methfessel, Pädagogische Hochschule Heidelberg
13.20 Uhr	Fragen aus dem Publikum an die Referenten
13.30 Uhr	Mittagspause
14.30 Uhr	Acht Workshops <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Erholen und genießen“ – Theorie und Praxis des Genustrainings Dipl.-Soz. Päd. Gertraud Schitter</li> <li>2. „Glückliche Füße“ – Einführung in die Franklin-Methode Christiane Maneke, BdR Stützpunkt Sachsen-Anhalt</li> <li>3. „Leichter Drehen – Praxis und Hintergründe zur Feldenkrais-Methode“ Klaus Gebauer, Sportpädagoge, Feldenkrais-Lehrer</li> <li>4. „Wirbelsäule im Fluss – Ein rhythmisch-dynamisches Körpertraining als freudvolles Bewegungserlebnis“ Simone Ruppelt, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, BBGS</li> <li>5. „BRASIL-FIT – Let´s shake!“ für mehr Lebensfreude, für einen gesunden Rücken und das tägliche Wohlbefinden Claudia Schreiter, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, DGymB</li> <li>6. Ergonomie fördert auch das Wohlbefinden – Einführung zum „Instruktor Ergonomieparcours“ Hildegard Schmidt, Ergonomiecampus</li> <li>7. Rückengesund durch Lebensfreude - Zumbafitness® Joachim Fleichaus, Physiotherapeut und Zumba-Instruktor, VPT</li> <li>8. Stressmanagement: Verhaltensänderung durch Hilfe zur Selbsthilfe Miriam Lohs, Diplomsporthilfswissenschaftlerin, Forum Gesunder Rücken - besser leben</li> </ol>
15.30 Uhr	Kaffeepause
15.50 Uhr	Wiederholung der Workshops
16.50 Uhr	Pause
17.05 Uhr	Wiederholung der Workshops
18.05 Uhr	Abschlussplädoyer für alle Fachbesucher im Vortragssaal. Zusammenfassung der Botschaften – Antworten und Ausblick – Feedback – anschließend Verabschiedung (ca. 18.50 Uhr)

Sonntag, 10. März 2013

9.00 – 12.00 Uhr	<b>Weiterbildung mit Abschluss zum Instruktor/-in Ergonomieparcours</b> Hildegard Schmidt, Ergonomiecampus Dieser Zusatzworkshop kann bei der Anmeldung gebucht werden. Der Workshop ist auf 12 Teilnehmer begrenzt
---------------------	--

\*Änderungen vorbehalten, das aktuelle Programm finden Sie unter [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de) oder [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) / tdr2013

## Antwort an den BdR

Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.  
Bleekstr. 22  
30559 Hannover

Tel: 05 11/3 50 27 30 | Fax: 05 11/3 50 58 66  
E-Mail: info@bdr-ev.de | Internet: www.bdr-ev.de



Ausfüllen, absenden  
und dabei sein!  
**Einsendeschluss :**  
**25. Februar 2013**  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Ich melde mich verbindlich an für

- den BdR Experten-Workshop am 9. März 2013 (Tagungspauschale 124 EUR).
- die Weiterbildung zum Instruktor/-in Ergonomieparcours am 10.3.2013 (Gebühr 20 EUR)
- für das Get-Together am 8.3.2013 (unverbindliche Anmeldung zwecks Platzreservierung)

### Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale aufgrund

- meiner Mitgliedschaft im BdR e. V. (50 Euro)
- meiner Fördermitgliedschaft im AGR e. V. (75 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im BBGS (75 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im DGymB e. V. (75 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im Forum e. V. (75 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im VPT e. V. (75 Euro)

Hinweis: Die Tagungspauschale beinhaltet den Eintritt in die DASA, die Teilnahme am Workshop, das Mittagessen sowie die Pausengetränke. Das Essen und die Getränke am Freitagabend zahlt jeder selbst.

### Teilnehmer:

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

- Nach Eingang des Betrages benötige ich eine Rechnung mit Quittung an mich (siehe Anschrift links)
- Nach Eingang des Betrages benötige ich eine Rechnung mit Quittung an meinen Arbeitgeber:

Ich überweise die Teilnahmegebühr auf das Konto des BdR e. V.,  
Konto 284467 bei der Sparkasse Hannover, Bankleitzahl 250 501 80.

Bei Rücktritt von dieser Veranstaltung bis 4 Wochen vor dem Termin entstehen für mich keine Kosten bis auf die Bearbeitungsgebühr von 10 Euro, bei einem späteren Rücktritt sind Kosten in Höhe von 30 Euro fällig.

**ÜBERNACHTUNGS  
TIPP!**

Wir haben für Sie bis zum 11.1.2013 unter dem Stichwort „BdR 2013“ ein begrenztes Übernachtungskontingent reserviert im TRYp Dortmund. Unser Vorzugsübernachtungspreis beträgt 80 Euro im Standard-Einzelzimmer, 93 EUR im Standard-Doppelzimmer, 89 EUR im Komfort-Einzelzimmer und 102 EUR im Komfort-Doppelzimmer. Alle Preise sind inklusive Frühstück und gesetzlicher MwSt.

TRYp Dortmund,  
Emil-Figge-Straße 41  
44227 Dortmund

Tel. 0231/97050  
TRYp.DORTMUND@MELIA.com  
www.TrypHotels.com