

# Rückenfit an der frischen Luft

## Tag der Rückengesundheit 2018



Leipzig | 10. März 2018

## Rückenfit an der frischen Luft

Sonderkonditionen für Mitglieder der KddR-Verbände!

BdR-Expertenworkshop zum 17. Tag der Rückengesundheit | Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

8 Lerneinheiten zur  
Lizenzverlängerung anrechenbar!  
Sonderpreise für Mitglieder  
der veranstaltenden Verbände!

Herzliche Einladung zum  
Expertenworkshop in  
Kooperation mit:



Mit Unterstützung durch: **TOGU**  
STREETSTEPPER  
...step outside  
**FLEXI-SPORTS**

# Rückenfit an der frischen Luft

Auftaktveranstaltung anlässlich des 17. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

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

am 10. März 2018 findet die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit 2018 statt. Sie wendet sich an Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte und findet zum zweiten Mal an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig statt. Dieser Austragungsort bietet für den Expertenworkshop hervorragende organisatorische und räumliche Bedingungen. Modern ausgestattete Hörsäle, Seminarräume, Turnhallen und gepflegte Außenanlagen können für die Veranstaltung genutzt werden. Im Mittelpunkt des Tages steht das Motto „Rückenfit an der frischen Luft“.

Regelmäßige, körperliche Bewegung ist für die allgemeine Gesundheit und natürlich auch für die Rückengesundheit grundsätzlich positiv. Neben dem Training im Fitness-Studio, Gesundheitszentrum oder der Sporthalle, ist die Bewegung „outdoor“, also in der Natur, besonders empfehlenswert. Mit Natur sind gemeint: der Garten, der Stadtpark, die Wiese, der Wald, der See, der Strand oder Fuß- und Radwege. Wo auch immer es Menschen hinzieht – die Zeit in der Natur wirkt sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit aus. Die frische Luft und das Grün aktivieren wichtige Körperfunktionen. Bereits wenige Minuten körperlicher Aktivität in der Natur heben unsere Laune und verbessern unser Selbstwertgefühl. Somit ist es das übergeordnete Ziel am Tag der Rückengesundheit, noch mehr Menschen für die Bewegung im Freien zu begeistern. Die Fachkräfte für Rückengesundheit sollen spezielle Outdoor-Bewegungskonzepte entwickeln oder einen Teil ihrer bestehenden Angebote in die Natur verlagern.

### Die Natur bietet als Ort für Bewegung große Vorteile:

- sie ist im Allgemeinen schnell, einfach und kostengünstig zu erreichen,
- die klimatischen Einflüsse wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftqualität oder Sonne fördern bei angemessener Dosierung die allgemeine Gesundheit,

- die natürlichen Reize für Augen, Ohren und Haut fördern das psychische Wohlbefinden,
- sie liefert unbegrenzte Sport- und Bewegungsmöglichkeiten durch Wege, Gewässer, Bäume, Berge, Wind und Schnee,
- sie begünstigt Bewegung in kleinen und großen Gruppen, wodurch die psycho-soziale Gesundheit besonders einfach gefördert wird,
- die natürliche Bodenbeschaffenheit sorgt zusätzlich für sensitive Reize.

### Theorie und Praxis im Expertenworkshop

Rund um das Motto „Rückenfit an der frischen Luft“ wird in Leipzig der aktuelle Wissensstand in Theorie und Praxis vorgestellt. Wie in den vergangenen Jahren gliedert sich der Expertenworkshop in einen Vortrags- und einen Workshopteil. Den Vortragsteil startet der Sportwissenschaftler Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Den zweiten Vortrag hält der Physiotherapeut und Kneippspezialist Andreas Sperber. In den zehn angebotenen Workshops werden von Spezialisten konkrete Inhalte und Methoden für die Bewegung in der Natur vorgestellt. Dabei bietet sich den Teilnehmern die Gelegenheit diese Wirkung selber zu erleben. Die Auftaktveranstaltung am 10. März dient als Startsignal für die bundesweite Umsetzung des hochaktuellen Mottos in möglichst allen regionalen Rückenschulen und Praxen. Somit ergeben sich insgesamt aus dem Tag der Rückengesundheit am 15. März wertvolle Chancen, neue Teilnehmer für die eigenen Angebote vor Ort zu gewinnen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit.

Schirmherr des 17. Tages der Rückengesundheit in Deutschland ist Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln.



Ulrich Kuhnt  
(Mitglied des BdR-Direktoriums)



Detlef Detjen  
(AGR-Geschäftsführer)

**GET  
TOGETHER**

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

Freitag, 9. März 2018 ab 20.00 Uhr  
im Restaurant Zills Tunnel, Barfußgäßchen 9, 04109 Leipzig  
[www.zillstunnel.de](http://www.zillstunnel.de)

## Programmplanung Expertenworkshop\*:

Freitag, 9. März 2018

18.00 Uhr	Mitgliederversammlung des BdR e. V. in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, Jahnallee 59, 04109 Leipzig
ab 20.00 Uhr	Get-together im Restaurant Zills Tunnel, Barfußgäßchen 9, 04109 Leipzig. Nutzen Sie die Gelegenheit für Gespräche mit Kollegen.

Samstag, 10. März 2018

ab 8.30 Uhr	Registrierung der Teilnehmer in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Teilnehmer wählen ihre Wunsch-Workshops aus
9.15 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter
9.45 Uhr	Fachvortrag: <b>Einfach bewegen(d) – Lebensraum Natur aus der Perspektive der ganzheitlichen Prävention.</b> Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Vorstandsmitglied Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Wiesbaden
10.15 Uhr	Moderierte Fragerunde
10.30 Uhr	Bewegungspause
10.40 Uhr	Fachvortrag: <b>Das Gesundheitsprogramm „SILVADA“ in der freien Natur – Sebastian Kneipp – neu entdeckt!</b> Andreas Sperber, Physiotherapeut aus Baiersbronn
11.10 Uhr	Moderierte Fragerunde
11.25 Uhr	Kaffeepause und Zeit für Gespräche
12.00 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Power Aerobic – mit einfachen Schrittfolgen zum schweißtreibendem Training</b> Chris Harvey, Ausbilder für GroupFitness, Leipzig</li> <li>2. <b>Qigong in der Natur – für den Rücken und die Seele</b> Dr. Grit Schöley, Sportwissenschaftlerin, Leipzig</li> <li>3. <b>Walking / Nordic Walking mit Pfiff – Trainingsideen, die begeistern</b> Alexander Schütte, B.A. Sportwissenschaft, Erfurt</li> <li>4. <b>Functional outdoor Training – und die Natur wird zum Trainingsgelände</b> Tobias Mühlhaus, Dipl. Sportwissenschaftler, Quedlinburg</li> <li>5. <b>Zirkel Fit – Das präventive Gesundheitstraining (ZPP zertifiziert)</b> Peter Nürnberger, Dipl. Sportwissenschaftler, Jena</li> <li>6. <b>Koordinatives, sensomotorisches Training – Balance, Spaß und Körpergefühl</b> Dirk Hübel, Dipl. Sportwissenschaftler, Jena</li> <li>7. <b>Kleine Spiele und Erwärmungsspaß – Ideen für drinnen &amp; draußen</b> Tobias Benzin, M.A. Sportwissenschaft, Jena</li> <li>8. <b>Flexi-Bar – So wird das Training in der Natur noch effektiver</b> Magnus Liepins, Sportlehrer, Berlin</li> <li>9. <b>TOGU-Brasil – Erfrischendes Training für Kopf und Rücken</b> Melanie Lange, Gymnastiklehrerin, Münster</li> <li>10. <b>Fasziales Outdoortraining mit dem Elastiband nach der Franklin-Methode</b> Christiane Greiner-Maneke, Gymnastiklehrerin, Stapelburg</li> </ol>
13.00 Uhr	Mittagspause und Zeit für Gespräche
14.00 Uhr	Kurzpräsentation (15 min.): Ein innovatives Betätigungsfeld für Bewegungsfachkräfte – werde Streetstepper-Instruktor! Martin Buchberger, Entwickler und Inhaber der Streetstepper GmbH, Schorndorf
14.30 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
15.30 Uhr	Kaffeepause und Zeit für Gespräche
16.00 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
17.10 Uhr	Resümee und Ausblick im Hörsaal – Ende der Veranstaltung ca. 17.40 Uhr

\*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)/tdr

## Antwort an den BdR

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.  
Bleekstr. 22  
30559 Hannover  
Tel.: 05 11/35 02 730 | Fax: 05 11/35 05 866  
E-Mail: info@bdr-ev.de | Internet: www.bdr-ev.de



Ausfüllen, absenden  
und dabei sein!  
**Einsendeschluss:**  
**05. März 2018**  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Ich melde mich verbindlich an für

- den BdR Experten-Workshop am 10. März 2018
- das Get-together am 9. März 2018 (unverbindliche Anmeldung zwecks Platzreservierung)

**Die Tagungspauschale beträgt 174 Euro.**

**Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale**

- aufgrund meiner Mitgliedschaft im BdR e. V. (100 Euro)
- aufgrund meiner Fördermitgliedschaft im AGR e. V. (100 Euro)
- aufgrund meiner Mitgliedschaft im VPT e. V. (100 Euro)
- da ich BdR-Rückenschullehrer bzw. AGR-Referent bin (135 Euro)
- da ich Mitglied in einem KdR-Verband \_\_\_\_\_ (bitte angeben) bin (135 Euro)
- da ich Schüler/Student bin (50 Euro)\*

\* bitte Studienbescheinigung beilegen



Anmeldung auch  
online möglich unter:  
**www.bdr-ev.de**  
**www.agr-ev.de/tdr**

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

### Teilnehmer/-in:

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Abweichende Rechnungsanschrift

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

An folgenden drei Workshops möchte ich voraussichtlich teilnehmen  
(unverbindlich – dient lediglich zur Raumplanung)

Nr. ... / Nr. ... / Nr. ...

Bitte geben Sie unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, da wir die Rechnung für Ihre  
Unterlagen als E-Mail im PDF-Format versenden.

Rechtliche Hinweise: Ihre Anmeldung ist verbindlich, bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr nach Erhalt der Rechnung. Wird die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (100 Teilnehmer) nicht erreicht, so behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen. Gezahlte Gebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Muss der Workshop aufgrund von „höherer Gewalt“ (extremes Wetter; eventuelle Streiks, Erkrankung der Lehrkraft usw.) ausfallen, so wird die Veranstaltung an einem alternativen Termin stattfinden. Möchten Sie am Alternativtermin nicht teilnehmen, werden gezahlte Gebühren zurückerstattet. Stornierungen: Müssen generell schriftlich erfolgen. Beim Storno wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro berechnet. Falls kein Ersatzteilnehmer benannt wird, muss bei Absagen ab 4 Wochen vor der Veranstaltung leider 50 % und bei Absagen ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn die gesamte Tagungspauschale einbehalten werden.

Wir haben für Sie bis 26. Januar 2018 unter dem Stichwort „BdR“ ein begrenztes Übernachtungskontingent reserviert.

**ÜBERNACHTUNGS  
TIPP!**

HOTEL MERSEBURGER HOF  
Merseburger Straße 107, 04177 Leipzig  
Tel. 0341/87 09 660  
info@merseburger-hof.de  
www.merseburger-hof.de

65,- Euro EZ / 85,- Euro DZ (inkl. Frühstück)

Hotel Markgraf  
Körnerstraße 36, 04107 Leipzig  
Tel. 0341/303 030  
www.markgraf-hotel-leipzig.com

60,- Euro EZ / 80 Euro DZ (inkl. Frühstück)

Arena City Hotel Leipzig  
Waldstraße 31-33, 04105 Leipzig  
Tel. 0341/350 5555 5  
info@arena-city.de  
www.arena-city.de

89,90 Euro EZ / 99,90 Euro DZ (Frühstück: 12,50 Euro)

H-Hotels AG  
Gutenbergplatz 1-5, 04103 Leipzig  
Tel. 0341/98 389 199  
www.h-hotels.com/de/hplus/hotels/hplus-hotel-leipzig

80,- Euro EZ / 90,- Euro DZ (inkl. Frühstück)