

Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!

19. Tag der Rückengesundheit



TdR
Tag der Rückengesundheit
2020



Leipzig | 6. + 7. März 2020

Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!

BdR-Expertenworkshop zum 19. Tag der Rückengesundheit | Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

8 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung anrechenbar!
Als Refresherkurs für „AGR-Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ anrechenbar!

Herzliche Einladung zum Expertenworkshop in Kooperation mit:



VPT Verband
Physikalische Therapie

Mit Unterstützung durch:



Sonderkonditionen für
Mitglieder der KddR-
Verbände und des AGR.

“Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“

19. Tag der Rückengesundheit 2020

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

am 7. März 2020 findet für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte der Expertenworkshop zum 19. Tag der Rückengesundheit an der Universität Leipzig im Institut für Gesundheitssport und Public Health statt.

Das Motto lautet **“Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“**

Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) werden gemeinsam mit dem Forum Gesunder Rücken und dem Verband physikalische Therapie (VPT) diesen Workshop und alle weiteren Aktionen rund um den Tag der Rückengesundheit am 15. März gestalten.

Kennzeichen von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit - eine Schulung des Geistes. Bei der Übung von Achtsamkeit bedienen wir uns der Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment, das **JETZT**, bewusst und präsent zu beobachten. Dabei werden sowohl die individuellen Vorgänge im Körper und Geist, als auch die Erscheinungen in der Umwelt berücksichtigt. Die Beobachtung erfolgt möglichst ohne Analyse und Bewertung.

Positive Wirkungen eines achtsamen Lebensstils

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische und physische Gesundheit stärkt. Achtsame Personen sind weniger stressanfällig, zufriedener mit sich und ihrer Umgebung. Und für den Tag der Rückengesundheit sind folgende Aussagen besonders wertvoll: achtsame Personen entwickeln förderliche Einstellungen zum Rückenschmerz und zeigen eine hohe Sensibilität für rückenfreundliche Verhaltensweisen.

Was erwartet Sie auf dem Expertenworkshop?

Wir beginnen mit zwei interessanten und kurzweiligen Vorträgen der Psychologen Dr. Arno Schimpf und Professor Niko Kohls. Im Anschluss haben die Teilnehmer 3-mal die Wahl zwischen zehn Praxisworkshops. Im Mittelpunkt der Workshops steht die Übertragbarkeit der Achtsamkeit in die Rückenschule. Neben den sanften Bewegungsformen, wie z. B. Yoga, Qigong oder Tai Chi gibt es auch sportliche Praxisbeispiele und ein Workshop beschäftigt sich intensiv mit der Verhältnisprävention.

Experten treffen Experten – Leipziger Deklaration 2020

Der Expertenworkshop dient neben der Wissensvermittlung vor allem auch dem Austausch unter Experten. Hierdurch wird ein breites Forum geschaffen, welches die Grundlagen bietet, um die Neue Rückenschule der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) fortlaufend zu aktualisieren. Gemeinsam werden die Teilnehmenden eine Leipziger Deklaration 2020 zur Integration der Achtsamkeit in die Rückenschule entwickeln.

Nutzen Sie die Vorteile des Expertenworkshop

Nun hoffen wir, dass wir Ihr Interesse für diese Veranstaltung geweckt haben und Sie die Vorteile für sich nutzen möchten. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Ulrich Kuhnt
(Mitglied des BdR-Direktoriums)



Detlef Detjen
(AGR-Geschäftsführer)

Referent- innen / Workshopleiter- innen



Prof. Dr. Niko Kohls



Dr. Arno Schimpf



Jana Rothe



Franz Hammer



Dr. Grit Schöley



Sandra Tögel



Andreas Mundt



Günter Lehmann



Dr. Dieter
Breithecker



Christiane
Greiner-Maneke



Martina Ecker



Birgit Beck



**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!

6. März 2020 ab 20.15 Uhr
im Restaurant Zills Tunnel, Barfußgäßchen 9, 04109 Leipzig
www.zillstunnel.de

Programmplanung Expertenworkshop* :

Freitag, 6. März 2020

18.00 Uhr	Mitgliederversammlung des BdR e. V. in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, Jahnallee 59, 04109 Leipzig
-----------	--

Samstag, 7. März 2020 - 8 Lerneinheiten

ab 8.30 Uhr	Registrierung der Teilnehmer in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig im Institut für Gesundheitssport und Public Health, Jahnallee 59, 04109 Leipzig Teilnehmer wählen ihre Wunsch-Workshops aus (sofern nicht bereits bei Anmeldung erfolgt).
9.15 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter
9.45 Uhr	Fachvortrag: Achtsamkeit als Gesundheits- und Lebensressource Prof. Dr. Niko Kohls, Hochschule Coburg
10.15 Uhr	Moderierte Fragerunde
10.30 Uhr	Bewegungspause
10.40 Uhr	Fachvortrag: Überleben in Zeiten der permanenten Veränderung - vom klugen Gebrauch unseres Kopfes und Körpers Dr. Arno Schimpf aus Edingen, Psychologe, Coach von Spitzensportlern, Teams und Trainern
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"> 1. JETZT! – Achtsamkeit lernen mit Yoga in der Rückenschule Jana Rothe, Yogalehrerin (BDY/EYU), Rückenschul- und Gymnastiklehrerin, Braunschweig 2. BalanceYoga® Basic – asanas in balance Franz Hammer Firmenfitness & Personal Training, Bereichsleiter Yoga HFA, Dresden 3. Den Affengeist vertreiben – Qigong für den Alltag Dr. Grit Schöley, Qigong-Zentrum Leipzig 4. Der Körper: Spiegel der Seele – Durch Achtsamkeit die innere und äußere Haltung verändern Sandra Tögel, Diplom sportwissenschaftlerin, AYANA – Institut für Lebensgesundheit, Burgwedel 5. Achtsamkeitstraining – Ein Weg, frei von Rückenleiden Andreas Mundt, Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Yogalehrer, Mewitra-Yoga Institut 6. Ich gehe Offline – Meditatives Ausdauertraining Günter Lehmann, Physiotherapie, Prävention, Betriebliche Gesundheitsförderung, Edertal-Giflitz 7. Die Macht der Räume – Physiologisches Verhalten in Lern- und Büroräumen klug organisieren Dr. Dieter Breithecker Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden 8. Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining mit dem neurokognitiven anatomischen Ansatz Christiane Greiner-Maneke, Rückengesundheit im Harz, Bewegungspädagogin Nature und Franklin-Methode®, Stapelburg 9. Achtsamkeit in Action – TOGU bringt Sie zum Schwitzen! Martina Ecker, Fitnessökonomin Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Hamm 10. Body Scan – Achtsamkeit im Alltag Birgit Beck, Yogalehrerin BDY/EYU, Yogalehrerin VYM, MBSR-Lehrerin, Leipzig
13.00 Uhr	Mittagspause und Zeit für Gespräche
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/expertenworkshop oder www.agr-ev.de/expertenworkshop

Antwort an den BdR

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Bleekstr. 22/Haus L | 30559 Hannover

Tel.: 05 11 / 350 27 30 | Fax: 05 11 / 350 58 66
E-Mail: info@bdr-ev.de | Internet: www.bdr-ev.de

Ich melde mich verbindlich an für

- den BdR Experten-Workshop am 7. März 2020
 das Get-together am 6. März 2020

Die Tagungspauschale für den 7. März 2020 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. oder Forum Gesunder Rücken e. V. (100 Euro)
 da ich BdR-Rückenschullehrer bzw. AGR-Referent bin (135 Euro)
 da ich Mitglied in einem KddR-Verband _____ (bitte angeben) bin (135 Euro)
 da ich Schüler/Student bin (50 Euro)*

* bitte Studienbescheinigung beilegen

Hinweis: Die Tagungspauschale beinhaltet die Teilnahme am BdR-Expertenworkshop am 7. März 2020, das Mittagessen sowie die Pausengetränke. Das Essen und die Getränke am Freitagabend zahlt jeder selbst. Wenn Sie eine ermäßigte Teilnahme-pauschale beantragen, stimmen Sie der Datenweitergabe an Ihren Verband zwecks Überprüfung Ihrer Mitgliedschaft zu.

Teilnehmer/-in:

Anrede, Titel, Vorname, Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum, Unterschrift: _____

An folgenden drei Workshops möchte ich verbindlich teilnehmen,
bitte reservieren Sie hier einen Platz für mich.

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, 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. Bei Stornierung wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro berechnet. Falls kein Ersatzteilnehmer benannt wird, muss bei Stornierung ab 4 Wochen vor der Veranstaltung leider 50 % und bei Absagen ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn die gesamte Tagungspauschale einbehalten werden.



Ausfüllen, absenden
und dabei sein!
Einsendeschluss:
20. Februar 2020
Begrenzte Teilnehmerzahl!



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

- Abweichende Rechnungsanschrift

Firma:

Ansprechpartner:

Straße:

PLZ, Ort:

**Achtung: Reservieren Sie
sich bereits bei Anmeldung
Ihre Wunschworkshops!**



Hotel Markgraf
Körnerstraße 36
04107 Leipzig

Tel. 0341/303 030
www.markgraf-hotel-leipzig.com

60,- Euro EZ / 80 Euro DZ

Ibis budget Leipzig City
Reichsstraße 19
04109 Leipzig

Tel. 0341/149 39 420

61,50 Euro EZ / 79 Euro DZ

Inside
Gottschwedstraße 1
04109 Leipzig

Tel. 0341/ 39 37 67 955
inside.leipzig@melia.com

105 Euro EZ / 215 Euro DZ

Die Preisbindung gilt bis 10.01.2020 für ein begrenztes Übernachtungskontingent und beinhaltet Frühstück /Stichwort TdR 2020. Preise zuzügl. 3 EUR p.P. City Tax.

Kostenlose Hilfsmittel für Ihre Veranstaltung zum Tag der Rückengesundheit 2020!

Sie planen eine Veranstaltung am Tag der Rückengesundheit? Super! Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. unterstützen Sie hierbei mit kostenlosen Hilfsmitteln. Sie können hiermit Ihre Veranstaltung fachlich seriös, werbewirksam, schnell und einfach in den Fokus der Öffentlichkeit rücken.

1. Der **Veranstaltungskalender** zum Tag der Rückengesundheit auf der AGR Internetseite steht Ihnen kostenfrei zur Ankündigung Ihres Events zur Verfügung. Machen Sie die Bevölkerung auf sich aufmerksam.



Nutzen Sie
2. das vorgefertigte **Werbepaket** oder die
3. **Anzeige** zum Tag der Rückengesundheit.

Schreiben Sie einfach Ihren Wunschttext in Word und kopieren Sie ihn in das Plakat. Fertig! Einfach nur ausdrucken und aufhängen.



4. Informieren Sie über Ihre Veranstaltung in der Presse
Nutzen Sie unsere **Presstexte für Ihre Öffentlichkeitsarbeit**. Informieren Sie lokale Redaktionen über Ihre Aktivitäten. Wir stellen Ihnen passende Texte und Bilder zur Verfügung.

5. **PowerPoint Vortrag** zur Leitthematik
Geben Sie Ihren Besuchern einen theoretischen Überblick zur Thematik.
Nutzen Sie hierfür den BdR-Powerpoint-Vortrag.

6. **Empfehlungen zur Umsetzung** der Leitthematik in der Praxis
Sie möchten Ihren Besuchern das Leitthema vermitteln und suchen noch Tipps zur Umsetzung in der Praxis? Dann nutzen Sie einfach die von den BdR-Bewegungsexperten erarbeiteten Empfehlungen zum Thema **Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!**

Das aktuelle Veranstaltungspaket mit vorbereitetem Werbematerial finden Sie unter:
www.agr-ev.de/tdr
www.bdr-ev.de/tdr

