

Balance halten – Rücken stärken!

Tag der Rückengesundheit 2017



Leipzig | 11. März 2017

Balance halten – Rücken stärken!

BdR-Expertenworkshop zum 16. 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:

STREETSTEPPER
...step outside



Balance halten – Rücken stärken!

Auftaktveranstaltung anlässlich des 16. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

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

am 11. März 2017 findet für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit zum ersten Mal an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig statt. Dieser Austragungsort genießt mit seiner langjährigen Geschichte ein besonderes Renommee. Er bietet für den Expertenworkshop hervorragende organisatorische und räumliche Bedingungen. Modern ausgestattete Hörsäle, Seminarräume, Turnhallen und eine Schwimmhalle können für die Veranstaltung genutzt werden.

Der Begriff „Balance“ hat für die Rückengesundheit eine besondere Bedeutung. Nach dem Grundverständnis der Salutogenese pendelt der Mensch zwischen Gesundheit und Krankheit. In Anlehnung an dieses Bild pendeln auch die körperlichen und psychosozialen Voraussetzungen einer Person zwischen zum Beispiel sehr gut und ungenügend. Die körperliche Balance drückt eine Person durch harmonische Bewegungsabläufe und eine ausgewogene Entwicklung aller motorischen Grundeigenschaften aus. Das Finden der individuellen Balance zwischen Belastung und Erholung ist für die Rückengesundheit immens wichtig.

Die Aussagen zur körperlichen Belastung und Erholung können auf die Psyche eines Menschen übertragen werden. Chronische Überforderung der Psyche durch zum Beispiel hohe Arbeitsdichte, Leistungsdruck, mangelhafte Wertschätzung oder soziale Konflikte kann psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen verursachen. Gerät die Psyche aus der Balance, kann grundsätzlich auch die Rückengesundheit ins Wanken kommen. Das Rückenschmerzgeschehen wird inzwischen in der Medizin und Psychologie unter Berücksichtigung der psychosozialen Faktoren erklärt und behandelt.

Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit, sozialer Rückhalt und Optimismus sind dabei wichtige Aufbaufaktoren zur Stärkung der psychischen Balance.

Der zweite Teil des gewählten Mottos nimmt die Ressourcen zur Förderung der Rückengesundheit in den Fokus. Die physische und psychische Leistungsfähigkeit eines Menschen kann lebenslang durch einen aktiven, gesundheitsförderlichen Lebensstil gesteigert werden. Dieser ist gekennzeichnet durch positive soziale Beziehungen, gute Arbeitszufriedenheit, regelmäßige körperliche Aktivitäten, Dauerstressvermeidung, Entspannung und einer ausgewogenen Ernährung. Über die Verhaltens- und Verhältnisprävention sollen Personen einen aktiven Lebensstil erreichen.

Rund um das Motto „Balance halten – Rücken stärken!“ zum Tag der Rückengesundheit wird am 11. März in Leipzig der aktuelle Wissensstand in Theorie und Praxis vorgestellt werden.

Die Auftaktveranstaltung am 11. März dient als Startsignal für die bundesweite Umsetzung des Mottos in möglichst allen regionalen Rückenschulen. Somit ergeben sich für den „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März wertvolle Chancen, neue Teilnehmer/-innen für die eigenen Angebote vor Ort zu gewinnen.

Schirmherrin des 16. Tages der Rückengesundheit in Deutschland wird Helga Kühn-Mengel MdB, Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) sein.



Ulrich Kuhnt
(Mitglied des BdR-Direktoriums)



Detlef Detjen
(Mitglied 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!

Freitag, 10. März 2017 ab 20 Uhr in Auerbachs Keller
Mädler Passage, Grimmische Str. 2-4, 04109 Leipzig
www.auerbachs-keller-leipzig.de

Programmplanung Expertenworkshop*:

Freitag, 10. März 2017

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 in Auerbachs Keller, Mädler Passage, Grimmaische Str. 2-4 04109 Leipzig – nutzen Sie die Gelegenheit für erste Gespräche

Samstag, 11. März 2017

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: Prävention des Rückenschmerzes aus Sicht der Orthopädie Uwe Rückert, Facharzt für Orthopädie, Sozialmedizin, Chefarzt der Orthopädie/Unfallchirurgie in der Median Klinik Gyhum, Vorstand BdR e. V.
10.15 Uhr	Moderierte Fragerunde
10.30 Uhr	Bewegungspause
10.40 Uhr	Fachvortrag: „Wer Burnout hat, arbeitet nicht genug, sonst hätte er keine Zeit dafür ...“ Dipl.-Oec. Thomas Seliger, Coach, Trainer, Consultant, Keynote Speaker, Hannover
11.10 Uhr	Moderierte Fragerunde
11.25 Uhr	Kaffeepause
11.45 Uhr	10 Workshops zur Wahl <ul style="list-style-type: none"> 1. Beweg dich, Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht nach Dorothea Beigel® Frank Schuhmacher-Henrich, Grundschule am Heideweg in Kassel 2. Neue Wege mit dem Balance Pad mini Paul Uhlig, Sportphysiotherapeut, Geschäftsführer moving moments, Dachau 3. bellicon – dynamisch und wolkenweich, bleiben Sie im Lot mit dem Minitrampolin Andreas Sperber, Physiotherapeut mit eigener Praxis in Baiersbronn-Klosterreichenbach 4. Yoga – Der Weg zu äußerer und innerer Balance Jana Rothe, Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin (BdR/KddR), Yogalehrerin (BDY/EYU), Braunschweig 5. Aquafitness – Bewegungsfreude im Wasser Daniel Göttel, M.Sc. Sportmanagement mit Ausbildungsschwerpunkt Aqua, HFA Jena 6. In der Entspannung liegt die Kraft – nicht in der Anspannung. Hilfreiche Tipps aus dem Work Life Balance abseits von körperlichen Verspannungen Thomas Seliger 7. Sturzprophylaxe – ein Programm für jung und alt! Frank Zechner, ITS – Institut für Trainingsplanung und Sportprävention, BdR Stützpunkt Oldenburg 8. Beckenbodentraining – ein funktionsgesunder Beckenboden ist Basis für die Rückenstabilität Gabriele Henschel, Physiotherapeutin mit Physio Pelvica Qualifikation, Hannover 9. Functional Training – So führt Bewegungsqualität zur dynamischen Rumpfkontrolle Eduard Kurz, Diplomsportwissenschaftler an der Universität Jena 10. Fasziengymnastik – faszinierendes Training Günter Lehmann, Physiotherapeut mit eigener Praxis in Edertal
12.45 Uhr	Mittagspause
13.50 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
15.00 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
16.00 Uhr	Kaffeepause
16.30 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
17.45 Uhr	Resümee und Ausblick im Hörsaal – Ende der Veranstaltung ca. 18.15 Uhr

*Änderungen vorbehalten, das aktuelle Programm finden Sie unter www.bdr-ev.de oder www.agr-ev.de/tdr

Antwort an den BdR

Bundesverband deutscher 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

Ich melde mich verbindlich an für

- den BdR Experten-Workshop am 11. März 2017
- das Get-together am 10. März 2017 (unverbindliche Anmeldung zwecks Platzreservierung)

Die Tagungspauschale beträgt 159 Euro.

Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale

- aufgrund meiner Mitgliedschaft im BdR e. V. (85 Euro)
- aufgrund meiner Fördermitgliedschaft im AGR e. V. (100 Euro)
- aufgrund meiner Mitgliedschaft im VPT e. V. (100 Euro)
- da ich Schüler/Student bin (75 Euro)*

* bitte Studienbescheinigung beilegen

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: _____



Ausfüllen, absenden
und dabei sein!

**Einsendeschluss:
05. März 2017**

Begrenzte Teilnehmerzahl!



Anmeldung auch
online möglich unter:

www.bdr-ev.de

www.agr-ev.de/tdr

- Abweichende Rechnungsanschrift

Firma: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

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

Nr. ... / 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 27. Januar 2017 unter dem Stichwort „BdR“ ein begrenztes Übernachtungskontingent reserviert.

HOTEL MERSEBURGER HOF
Merseburger Straße 107, 04177 Leipzig
Tel. 0341/8 70 96 60
info@merseburger-hof.de
www.merseburger-hof.de

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

RAMADA HOTEL – LEIPZIG
Schongauer Str. 39, 04329 Leipzig
Tel. 0341/9389-100

71,- Euro EZ/81,- Euro DZ inkl. Frühstück

RAMADA HOTEL – LEIPZIG CITY CENTRE
Gutenbergplatz 1-5, 04103 Leipzig
Tel. 0341/9389-199

94,90 Euro EZ/104,90 Euro DZ inkl. Frühstück

**ÜBERNACHTUNGS
TIPP!**