

Anmeldung

per Fax an: 0551 / 5174647

Per E-Mail an: medizinfpraxis@asc46.de

Infos bei:

asc-Dienstleistungs GmbH

Danziger Straße 21, 37083 Göttingen

Tel. 0551 / 5174645

medizinfpraxis@asc46.de

Teilnahme am Sonnabend, den 20. Nov. 2010

Titel

Vorname Name

Klinik/Praxis Abteilung

Strasse

PLZ Ort

Telefon Fax

E-Mail

Datum Unterschrift

ANMELDUNG

MEDIZIN UND SPORT FÜR DIE PRAXIS

Sonnabend, 20. November 2010

- 09:45 Uhr Come together
- 10:00 Uhr Begrüßung und Einführung
(Dr. Thomas Suermann, Göttingen)
- 10:15 Uhr Session 1: Bewegung als Faktor
der Gesunderhaltung und Krank-
heitstherapie
(Prof. Dr. Herbert Löllgen,
Remscheid)
- 11:15 Uhr Sportpraktischer Teil:
„Körpergesund“
(Silke Guercke, Göttingen)
- 13:15 -
14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Session 2:
Moderne Stressbewältigung –
mit Sport, im Sport und am
Arbeitsplatz
(Dr. rer. medic. Deborah Löllgen,
Esslingen)
- 14:45 Uhr Session 3:
Krafttraining/Kraftsport bei
Herz-Kreislauf-erkrankungen
(Dr. Stephan Böhmen, Oldenburg)
- 15:30 Uhr Erfolgskontrolle
- 15:45 Uhr Zusammenfassung und Schlusswort
(Dr. Thomas Suermann, Göttingen)

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

Wintermeeting,
20. November 2010,
active sports center,
Göttingen

Wissenschaftliche Leitung:
Dr. Thomas Suermann, Göttingen



beantragt
6 Punkte

Sportpraktischer Teil: „Körpergesund“

Sportpraktischer Teil: „Körpergesund“

Jede Bewegungseinheit dauert 30 Minuten. Dazwischen sind 10 Minuten Pause für Fragen, Getränke etc. eingeplant. Die Inhalte des Bewegungsprogramms richten sich alle nach den Richtlinien für den Gesundheitssport und alle Programme sind im ambulanten Herzsport durchführbar. **Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Sportausrüstung (Bekleidung, Handtücher, Schuhe etc.) mit.**

1. Sensitive Cycling: Cardio Training auf speziellen Indoor Bikes mit einem speziellen Aufsatz zur Aufrichtung des Oberkörpers. Das Fahren auf diesen speziellen Bikes kann mit jeder Belastungsstufe durchgeführt werden und somit ist dies Training auch für gemischte Gruppen geeignet.

2. Kraft und Koordination: In einem Stationstraining wird eine Vielfalt an unterschiedlichen Kräftigungsübungen durchgeführt. Diese Übungen gehen vom Einfachen zum Komplexen und beinhalten verschiedene Formen der Koordination. Die Kraftübungen werden mit unterschiedlichen Intensitäten durchgeführt.

3. Denken und Bewegen: Was verleiht dem Gehirn Power? Welche Übungen sind für wen sinnvoll? Wie sich diese Übungen in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen erfahren Sie in diesem Teil.

4. Entspannung und Körperwahrnehmung: Körperwahrnehmung bildet den Grundstein für alle weiterführenden Schritte bei der Bildung von Bewegungsmustern. Durch taktile Reize, den Imaginationssinn, den Einsatz von Kleingeräten wird das Eigenwahrnehmungssystem geschult. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Zeit	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
11.15 - 11.45 Uhr	Gym 2 Sensitive Cycling	Gym 1 Denken & Bewegen	Sporthalle Kraft & Koordination
11.55 - 12.25 Uhr	Gym 2 Sensitive Cycling	Gym 1 Entspannung & Körperwahrnehmung	Sporthalle Kraft & Koordination
12.35 - 13.05 Uhr	Gym 2 Denken & Bewegen	Gym 1 Entspannung & Körperwahrnehmung	Sporthalle Kraft & Koordination

Wissenschaftliche Leitung: Dr. Thomas Suermann

Veranstalter:

Q
S Dienstleistungs
C GmbH

asc-Dienstleistungs GmbH
Danziger Straße 21
37083 Göttingen
www.asc46.de
medizinpraxis@asc46.de
Tel. 0551/5174645



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Niedersachsen e.V.
c/o asc-Dienstleistungs GmbH
Ehregard-Schramm-Weg 11
37085 Göttingen

Veranstaltungsort:

Sportzentrum active sports center
Ehregard-Schramm-Weg 11
37085 Göttingen
Tel. 0551 / 3834641
Fax 0551 / 3834647

Tagungszeiten:

Sonnabend, 20.11.2010
09:45 bis 15:45 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
Kto. Nummer: 11 59 98
Blz.: 260 500 01
Sparkasse Göttingen

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen beschränkt. Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen. Anmeldeschluss ist der 17.11.2010.

Medizin
für die
Praxis
UND
SPORT

Referenten:

Dr. Stephan Böhmen
Chefarzt Kardiologie
Rehabilitationszentrum
Oldenburg GmbH
Oldenburg

Birgit Finke
Übungsleiterin Herzsport
Göttingen

Silke Guercke
Geschäftsleitung
active sports center
Göttingen

Dr. rer. medic. Deborah Löllgen
Esslingen

Prof. Dr. Herbert Löllgen
Facharzt für Kardiologie
Sportmedizin
Präsident der Deutschen
Gesellschaft für Sportmedizin
und Prävention e.V. (DGSP)
Remscheid

Dr. Thomas Suermann
Facharzt für Innere Medizin
Sportmedizin
Göttingen

Weitere Fachkräfte
Gesundheitsabteilung
ASC Göttingen v. 1846 e.V.

