

# Rückantwort-Karte

Am Gesundheitsforum **Bewegung, Sport und Psyche** am 24.05.2014 in der Zeit von 9:15-15:30 Uhr nehme ich teil:

<input type="checkbox"/> Arzt/Ärztin <input type="checkbox"/> Übungsleiter/in	<input type="text"/>
Titel	
<input type="text"/>	
Name, Vorname	
<input type="text"/>	
Straße, Nr.	
<input type="text"/>	
PLZ, Ort	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Telefon	Geburtsdatum
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Email-Adresse	
<input type="text"/>	

Ich möchte an folgenden Seminaren teilnehmen  
(je Block nur EIN Kreuz setzen):

## ■ BLOCK 1 (11:30-13:00 UHR)

- Box-Workout
- Yoga für Kinder
- Einführung in die Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Body & Mind: Rücken-Relax
- Qigong - Bewegung und Entspannung
- Energetische Konzepte der chinesischen Medizin

## ■ BLOCK 2 (14:00-15:30 UHR)

- Box-Workout
- Yoga für Kinder
- Einführung in die Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Body & Mind: Rücken-Relax
- Qigong - Bewegung und Entspannung
- Energetische Konzepte der chinesischen Medizin

Teilnahme nach Eingang der Anmeldung.  
Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis, dass der LSB Berlin während der Veranstaltung getätigte Bildaufnahmen von mir zu Dokumentationszwecken verwenden darf.

# Mach mit Bleib fit

Das 7. Gesundheitsforum zum Thema „Bewegung, Sport und Psyche“ richtet sich an Ärztinnen und Ärzte, Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem Gesundheits-sport sowie an interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Die Veranstaltung ist anerkannt als Fortbildung

- für Ärztinnen/Ärzte 7 Fortbildungspunkte
- Übungsleiterinnen/Übungsleiter 5 LE.



Gerhard-Schlegel-Sportschule  
des Landessportbundes Berlin  
Priesterweg 4  
10829 Berlin



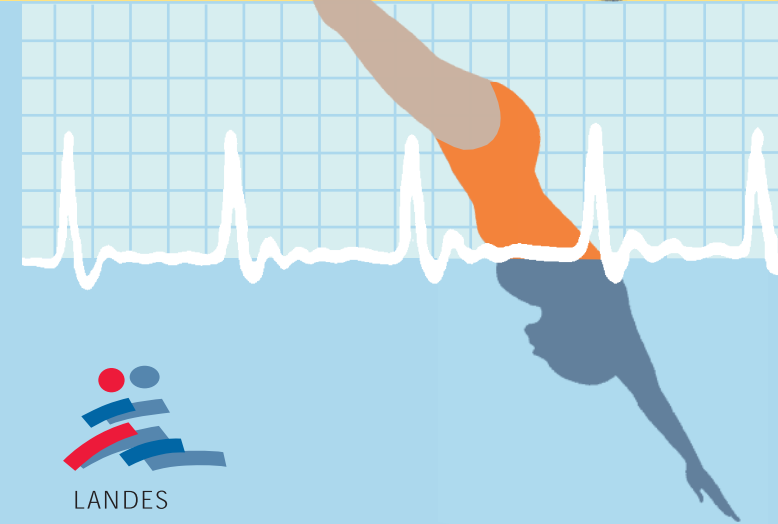
# Berlin komm(t) auf die Beine



## 7. Gesundheitsforum Bewegung, Sport und Psyche

Samstag, 24. Mai 2014  
9:15-15:30 Uhr  
Gerhard-Schlegel-Sportschule  
des Landessportbundes Berlin

ALS FORTBILDUNG  
ANERKANT



Mach mit Bleib fit [www.lsb-berlin.de](http://www.lsb-berlin.de)

VERANSTALTUNG SORT





## PROGRAMM

09:15-10:00 Begrüßung, Eröffnung u. Organisatorisches

### ■ MEDIZINISCHER FACHVORTRAG

10:00-11:00 Sport zur Prävention und Behandlung psychischer Erkrankungen (Prof. Dr. Friedel Reischies - FA f. Psychiatrie u. Psychotherapie, Neurologie, Prof. f. Psychiatrie d. Charité Berlin - Arbeitsgruppe Neuropsychologie u. experimentelle Psychopathologie d. Charité)

### ■ SEMINARE BLOCK 1

11:30-13:00 Box-Workout (Bert Eichholz - Dipl.-Sportwissenschaftler, Dozent für Sport u. BGF, Ausbilder f. Personal Trainer)

11:30-13:00 Yoga für Kinder (Simone Gloeckner - Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Yoga- u. Kinderyoga-lehrerin, bdy/eyu)

11:30-13:00 Einführung in die Progressive Muskelrelaxation/PMR (Ingeborg Markmann - staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin)

11:30-13:00 Body & Mind: Rücken-Relax (Monika Moudjendé - staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin, Pilates- u. Rückenschultrainerin u. -ausbilderin)

11:30-13:00 Qigong - Bewegung u. Entspannung (Verena Kupilas - Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Gesundheitswissenschaftlerin, Qigong-Lehrerin)

11:30-13:00 Energetische Konzepte der chin. Medizin (Dr. Jürgen Wismach - FA f. Orthopädie, Sportmed., Akupunktur, stv. Vors. Dtsch. Akupunktur Gesellschaft.)

13:00-14:00 Mittagspause

### ■ SEMINARE BLOCK 2

14:00-15:30 Inhalte analog zu Block 1, s.o.

**Teilnahmegebühr 30,- € inkl. Mittagessen**

Das Mitbringen von Sportkleidung wird empfohlen.



Mach mit **Bleib fit**

## 7. Gesundheitsforum Bewegung, Sport und Psyche

**Samstag  
24. Mai 2014  
9:15 bis 15:30 Uhr**

**Gerhard-Schlegel-  
Sportschule  
des LSB Berlin**

**Priesterweg 4  
10829 Berlin/  
Schöneberg**

**Anfahrt:  
Bus M46, 106, 248  
S-Bhf. Südkreuz und  
S-Bhf. Schöneberg**

**... bis spätestens  
zum 18.05.2014  
mit angehängter  
Antwortkarte**

**oder online unter**

**Begrenzte  
Teilnehmerzahl!  
Anmeldung erfolgt  
nach Eingang der  
Gebühr auf das  
angegebene Konto**

Psychische Erkrankungen bzw. Beschwerden gewinnen in der heutigen Zeit zunehmend an Bedeutung. Bewegung und Sport können wesentlich zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen.

Im Rahmen des 7. Gesundheitsforums soll veranschaulicht werden, welche Rolle sportliche Aktivität bei der Vermeidung, aber auch Behandlung psychischer Erkrankungen spielt.

Darüber hinaus sollen an praktischen Beispielen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie man durch gezielte körperliche Aktivität und Sport Risikofaktoren für psychische Beschwerden wie z. B. Stressbelastungen entgegenwirken kann.

### ANMELDUNG:

Gerhard-Schlegel-Sportschule LSB Berlin  
Birgitt Picht  
Priesterweg 4, 10829 Berlin  
Tel.: 78 77 24 11, Fax: 7 88 32 17

[www.lsb-berlin.de/angebote/  
gesundheitsport/gesundheitsforum/](http://www.lsb-berlin.de/angebote/gesundheitsport/gesundheitsforum/)

**Die Teilnahmegebühr von 30€ bitte auf  
folgendes Konto überweisen bis zum  
21.05.2014:**

Landessportbund Berlin  
Berliner Bank  
IBAN: DE09 1007 0848 0522 0777 09  
BIC (SWIFT): DEUTDEDB110  
Verwendungszweck: GF-07 und Ihr Name



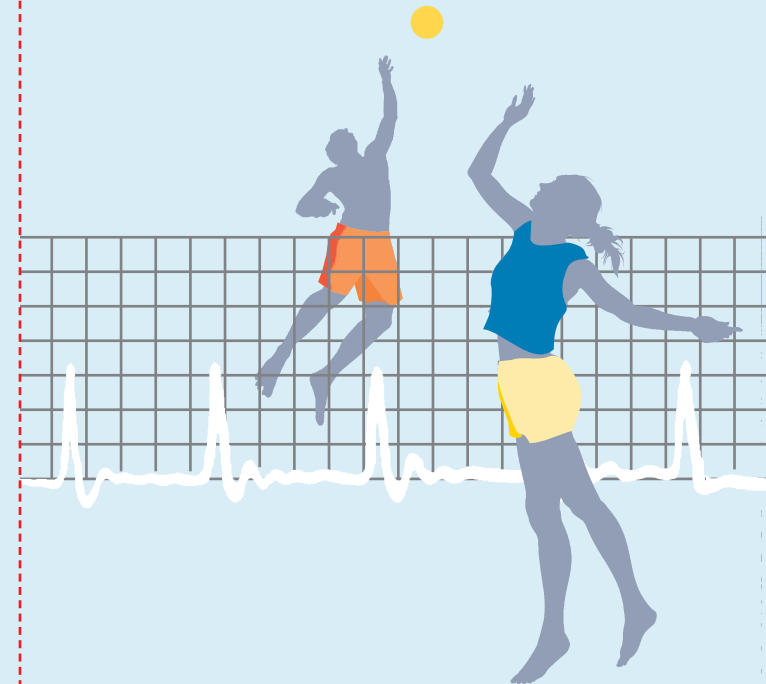
**SPORT UND  
GESUNDHEIT**

Ein Netzwerk des Landessportbundes Berlin

## Berlin komm(t) auf die Beine

Bitte per Fax: 7 88 32 17 oder  
per Post einsenden.

Bitte  
freimachen



ANTWORT

Gerhard-Schlegel-Sportschule des  
LANDESPORTBUNDES BERLIN

Birgitt Picht  
Priesterweg 4  
10829 Berlin

