

## Rückantwort-Karte

Am Gesundheitsforum **Bewegung im Alter** am 13.03.2010  
in der Zeit von 9:30-15:00 Uhr nehme ich teil:

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

Ich möchte an folgenden Angeboten  
teilnehmen (je **Block** nur **1 Kreuz** setzen):

### **BLOCK 1 - FACHVORTRÄGE (10:15-11:00 UHR)**

- Bedeutung von Bewegung im Alter aus orthopädischer Sicht
- Bedeutung von Bewegung im Alter aus internistischer Sicht
- Das Gehirn, seine Veränderungen im Alter und die Bedeutung körperlicher Aktivität

### **BLOCK 2 - PRAXISANGEBOTE (11:15-12:45 UHR)**

- Cardio-Fitness für Senioren
- Beckenbodengymnastik
- Sport und Osteoporose
- Ganzheitliches Gedächtnistraining

### **BLOCK 3 - PRAXISANGEBOTE (13:30-15:00 UHR)**

- Cardio-Fitness für Senioren
- Beckenbodengymnastik
- Sport und Osteoporose
- Ganzheitliches Gedächtnistraining

# Mach mit Bleib fit

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

## Bei dieser Veranstaltung

- • • werden Ihnen relevante Erkenntnisse aus der Medizin zum Thema Bewegung im Alter vermittelt,
- • • bekommen Sie wertvolle Tipps und neue Anregungen zum gesundheitsorientierten Sport mit und für Senioren,
- • • erhalten Sie aktuelle Informationen über Angebote der Berliner Sportvereine insbesondere zum Gesundheits- und Seniorensport.

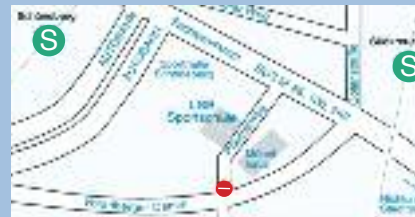


## Wir freuen uns auf die Diskussion und Ihre Fragen.

Diese Veranstaltung richtet sich an Ärztinnen u. Ärzte, Gesundheitstrainerinnen u. -trainer, Sportvereine, Übungsleiterinnen u. Übungsleiter sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger. Für Ärztinnen u. Ärzte sowie Übungsleiterinnen u. Übungsleiter wird die Teilnahme als offizielle Fortbildungsveranstaltung anerkannt. (für Ärztinnen/Ärzte: 7 Fortbildungspunkte der Kategorie C; für Übungsleiterinnen/Übungsleiter: 5 LE)

## Veranstaltungsort:

Sportschule des  
Landessportbundes  
Berlin  
Priesterweg 4  
10829 Berlin



# Berlin komm(t) auf die Beine



## Gesundheitsforum Bewegung im Alter

Samstag, 13. März 2010  
9:30-15:00 Uhr  
Sportschule des  
Landessportbundes  
Berlin



## PROGRAMM

- 09:30-09:45** Begrüßungskaffee im Foyer  
**09:45-10:15** Eröffnung, Begrüßung und Organisatorisches

### ■ BLOCK 1 - FACHVORTRÄGE

- 10:15-11:00** Bedeutung von Bewegung im Alter aus orthopädischer Sicht (Dr. Jürgen Wismach)  
**10:15-11:00** Bedeutung von Bewegung im Alter aus internistischer Sicht (Dr. Johannes Bruns)  
**10:15-11:00** Das Gehirn, seine Veränderungen im Alter und die Bedeutung körperlicher Aktivität (Dr. Rahel Eckardt)

### ■ BLOCK 2 - PRAXISANGEBOTE

- 11:15-12:45** Cardio-Fitness für Senioren (Diego Pacheco)  
**11:15-12:45** Beckenbodengymnastik (Ingeborg Markmann)  
**11:15-12:45** Sport und Osteoporose (Dr. Frank-Timo Lange)  
**11:15-12:45** Ganzheitliches Gedächtnistraining (Sagitta Meissner)

**12:45-13:30** Mittagspause

### ■ BLOCK 3 - PRAXISANGEBOTE

- 13:30-15:00** Cardio-Fitness für Senioren (Diego Pacheco)  
**13:30-15:00** Beckenbodengymnastik (Ingeborg Markmann)  
**13:30-15:00** Sport und Osteoporose (Dr. Frank-Timo Lange)  
**13:30-15:00** Ganzheitliches Gedächtnistraining (Sagitta Meissner)

**Teilnahmegebühr 25 €**

Mach mit **Bleib fit**

## Gesundheitsforum Bewegung im Alter

**Samstag  
13. März 2010  
9:30 bis 15:00 Uhr**  
**Sportschule des  
Landessportbundes  
Berlin**  
**Priesterweg 4  
10829 Berlin**  
**Bus M46, 106, 248  
S-Bhf. Südkreuz und  
S-Bhf. Schöneberg**

### Bewegung im Alter

Für regelmäßige Bewegung und die Ausübung von Sport gibt es keine Altersobergrenze. Denn dass ein regelmäßiges Training auch im reiferen Alter noch effektiv ist, konnten bereits zahlreiche Untersuchungen belegen. Kontinuierliche körperliche Aktivität verlangsamt den natürlichen altersbedingten Leistungsverlust und kann damit wesentlich dazu beitragen, dass man auch mit höheren Lebensjahren noch fit und agil bleibt. Durch den Spaß an der Bewegung insbesondere in einer Gruppe mit Gleichgesinnten kann der Sport zusätzlich für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude auch im fortgeschrittenen Alter sorgen.

### ANMELDUNG:

Sportschule des Landessportbundes Berlin  
Birgitt Picht  
Priesterweg 4, 10829 Berlin  
Tel: 78 77 24 11, Fax: 7 88 32 17

sportschule@lsb-berlin.de  
www.lsb-berlin.de/Aktuelles

**Die Teilnahmegebühr von 25 € bitte auf folgendes Konto überweisen:**

Landessportbund Berlin  
Berliner Bank  
Kto. Nr. 9980911709, BLZ 100 200 00  
Stichwort: GF10/118 und Ihr Name

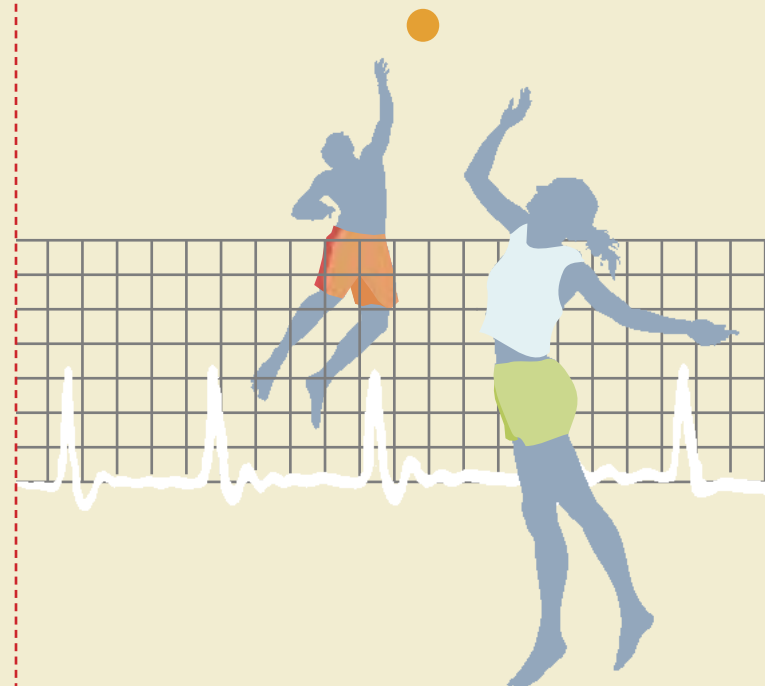


**SPORT UND  
GESUNDHEIT**

Ein Netzwerk des Landessportbundes Berlin

**Berlin komm(t)  
auf die Beine**

Bitte  
freimachen  
mit 45 Cent



ANTWORT

Sportschule des  
**LANDESPORTBUNDES BERLIN**

Birgitt Picht  
Priesterweg 4  
10829 Berlin