

Rückantwort-Karte

Am Gesundheitsforum **Bewegung im Alter** am 25.06.2011
in der Zeit von 9:15-15:00 Uhr nehme ich teil:

<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Arzt/Ärztin
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Übungsleiter/in
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 Angeboten
teilnehmen (je **Block** nur **1 Kreuz** setzen):

BLOCK 1 - FACHVORTRÄGE (10:00-11:00 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
- Einführung Beckenbodengymnastik
- Sport und Osteoporose
- Ganzheitliches Gedächtnistraining
- Tanz
- Tai Chi
- Krafttraining für Senioren

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

- Cardio-Fitness für Senioren
- Einführung Beckenbodengymnastik
- Sport und Osteoporose
- Ganzheitliches Gedächtnistraining
- Tanz
- Tai Chi
- Krafttraining für Senioren

Mach mit Bleib fit

Mach mit Bleib fit 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



4. Gesundheitsforum Bewegung im Alter

Samstag, 25. Juni 2011
9:15-15:00 Uhr
Sportschule des
Landessportbundes
Berlin

ALS FORTBILDUNG
ANERKANNT



PROGRAMM

09:15-10:00 Eröffnung, Begrüßung und Organisatorisches

■ BLOCK 1 - FACHVORTRÄGE

10:00-11:00 Bedeutung von Bewegung im Alter aus orthopädischer Sicht (Dr. Jürgen Wismach)

10:00-11:00 Bedeutung von Bewegung im Alter aus internistischer Sicht (Dr. Johannes Bruns)

10:00-11:00 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 (Nils Stolzenberg)

11:15-12:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining (Sagitta Meissner)

11:15-12:45 Tanz (Simone Ruppelt)

11:15-12:45 Tai Chi (Christof Eichhorn)

11:15-12:45 Krafttraining für Senioren (Mario Wehder)

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 (Nils Stolzenberg)

13:30-15:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining (Sagitta Meissner)

13:30-15:00 Tanz (Simone Ruppelt)

13:30-15:00 Tai Chi (Christof Eichhorn)

13:30-15:00 Krafttraining für Senioren (Mario Wehder)

Teilnahmegebühr 30 €

Mach mit **Bleib fit**

Gesundheitsforum Bewegung im Alter

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

forum@lsb-berlin.de
www.lsb-berlin.de unter "Aktuelles"

Die Teilnahmegebühr von 30 € bitte auf folgendes Konto überweisen bis zum 23.06.2011:

Landessportbund Berlin
Berliner Bank
Kto.-Nr. 522 077 709 und BLZ 100 708 48
Verwendungszweck: GF-04 und Ihr Name

**Samstag
25. Juni 2011
9:15 bis 15:00 Uhr**

**Sportschule des
Landessportbundes
Berlin**

**Priesterweg 4
(vom Sachsendamm)
10829 Berlin**

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

**... bis spätestens
zum 17.06.2011
mit nachfolgender
Rückantwortkarte**

**oder per E-Mail an
oder online unter**

**Begrenzte
Teilnehmerzahl!**

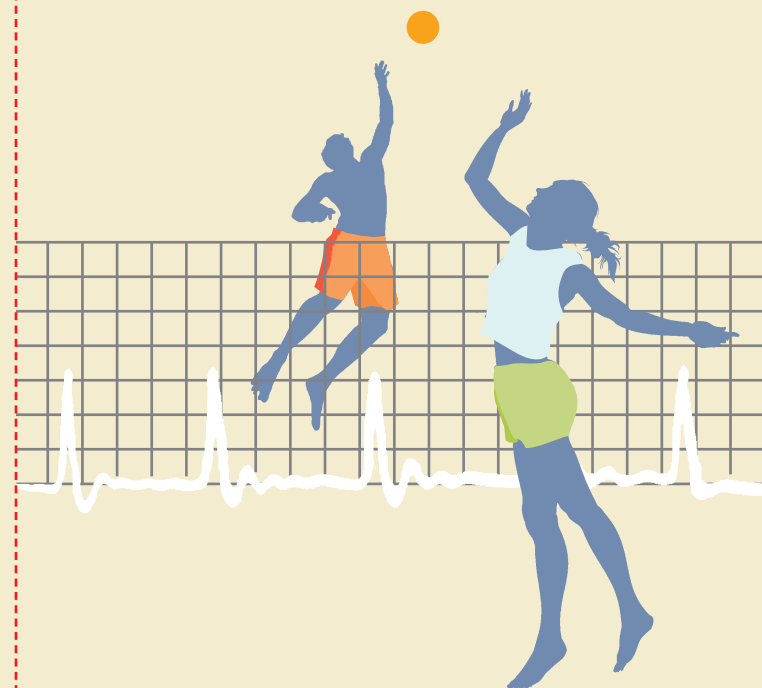


**SPORT UND
GESUNDHEIT**

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

