

Rückantwort-Karte

Am Gesundheitsforum **Stressbewältigung und Bewegung** am 20.6.2009 in der Zeit von 10:00-15:30 Uhr nehme ich teil:

Titel
Name, Vorname
Straße Nr.
PLZ, Ort
Telefon
Geburtsdatum
Email-Adresse

BLOCK 0 (10:00 - 11:30 UHR)

- Hauptvortrag „Stress und die Auswirkungen auf den Körper“

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

BLOCK 1 (11:30-13:00 UHR)

- Burnout-Syndrom (Seminar) oder
 Die energetischen Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin (Seminar) oder
 Yoga (Praxis) oder
 QiGong (Praxis)

BLOCK 2 (14:00-15:30 UHR)

- Naturheilkunde (Seminar) oder
 Selbstmanagement (Seminar) oder
 Pilates (Praxis) oder
 Kreativer Umgang mit Stresssituationen (Praxis)

Mach mit Bleib fit

Mach mit Bleib fit www.lsb-berlin.de

Bei dieser Veranstaltung

- • • können Sie erfahren, ob Sie gestresst sind,
- • • lernen Sie Methoden zur Vermeidung von Stress im Alltag kennen,
- • • wird Ihnen die Bedeutung von Bewegung im Zusammenhang mit Stress vermittelt,
- • • erhalten Sie aktuelle Informationen über Angebote der Berliner Sportvereine, so dass Sie Aktiv werden können.



Wir freuen uns auf die Diskussion und Ihre Fragen.

Diese Veranstaltung richtet sich an Ärzte, Gesundheitstrainer, Sportvereine, Übungsleiter und interessierte Berliner. Für Ärzte und Übungsleiter wird die Teilnahme als offizielle Fortbildungsveranstaltung anerkannt. (für Ärzte: 7 Fortbildungspunkte der Kategorie C; für Übungsleiter: 5 LE)

Veranstaltungsort:
Sportschule des Landessportbundes Berlin
Priesterweg 4
10829 Berlin



Berlin komm(t) auf die Beine



Gesundheitsforum Stressbewältigung und Bewegung

Samstag, 20. Juni 2009
10:00-15:30 Uhr
Sportschule des
Landessportbundes
Berlin





PROGRAMM

- 10:00** Begrüßungskaffee im Foyer
- 10:15** Eröffnung, Begrüßung und Organisatorisches
- 10:30** Hauptvortrag „Stress und die Auswirkungen auf den Körper“ (Dr. Stefan Hoppe)
- 11:15** Wechselpause (zu den Workshops)
- 11:30-** Parallel zu den Seminaren und Praxisangeboten:
- 15:30** Testverfahren zum Thema Depression, Burnout und Stress

■ BLOCK 1

SEMINAR

- 11:30** Leiden am Burnoutsyndrom - was bringt mir Sport und Entspannung? (Dr. Stefan Hoppe)
- 11:30** Die energetischen Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin (Dr. Jürgen Wismach)

PRAXIS

- 11:30** Yoga - Training für Kraft, Beweglichkeit und Atem (Lucrezia Schmidt)
- 11:30** QiGong - Chinas 3000 Jahre altes Selbstheilungssystem (Christoph Eichhorn)

- 13:00** Mittagspause

■ BLOCK 2

SEMINAR

- 14:00** Naturheilkunde (Dr. Rolf Kühne)
- 14:00** Selbstmanagement - Wege zur Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit (Rita Jenewein)

PRAXIS

- 14:00** Pilates - Workout für jedermann (Ingeborg Markmann)
- 14:00** Kreativer Umgang mit Stresssituationen (Katharina Scheel)

Teilnahmegebühr 25 €



Mach mit **Bleib fit**

Gesundheitsforum Stressbewältigung und Bewegung

**Samstag
20. Juni 2009
10:00 bis 15:30 Uhr**

**Sportschule des
Landessportbundes
Berlin**

**Priesterweg 4
10829 Berlin
Schöneberg**

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

Stress - Eine Volkskrankheit?

Stress kann viele Ursachen und Auswirkungen haben. Sei es die Hektik im Alltag und Beruf oder Streit im privaten Umfeld.

Gesundheitliche Auswirkungen erstrecken sich von muskulären Verspannungen über Rücken- und Kopfschmerzen bis hin zu Schlafstörungen.

Die beste Prophylaxe im Umgang mit Stress ist die aktive Bewegung. Den meisten macht es Spaß und ein gesteigertes Wohlbefinden gibt es umsonst dazu.

ANMELDUNG:

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

**... bis spätestens
zum 10.06.2009
mit nachfolgender
Rückantwortkarte**

oder online unter

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: 09 / 143 und Ihr Name

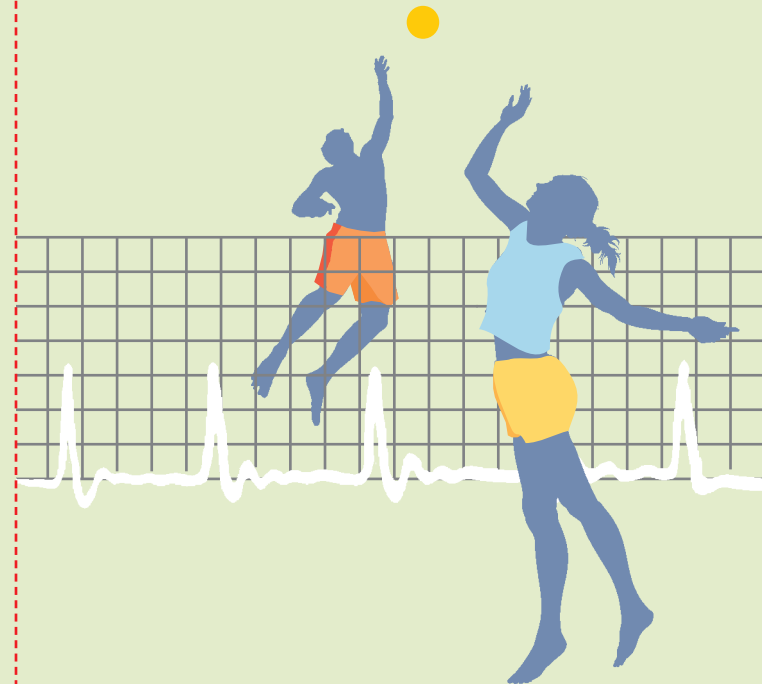


**SPORT UND
GESUNDHEIT**

Ein Netzwerk des Landessportbundes Berlin

Berlin komm(t) auf die Beine

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



ANTWORT



Sportschule des
LANDESPORTBUNDES BERLIN

Birgitt Picht
Priesterweg 4
10829 Berlin