



Gesundheit im SpOrt

**SPORT IST GESUND! –
IST SPORT GESUND?**

Samstag, 8. Juni 2013,
im SpOrt Stuttgart
mit Prof. Dietrich Grönemeyer

Herzlich willkommen zu „Gesundheit im SpOrt“



Elvira Menzer-Haasis
WLSB-Vizepräsidentin
Sportentwicklung

Der Gesundheitssport macht inzwischen einen Großteil des Sportangebots unserer Vereine aus. Was nicht verwundert, denn immer mehr Menschen wollen aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und damit gleichzeitig auch ihr Wohlbefinden steigern. Sport ist gesund für Körper und Seele, das ist längst Allgemeinwissen. Doch wie viel Sport ist gesund und welche Art von Sportangeboten für welche Ansprüche und welche Altersgruppen? Welches Angebot Sie als Übungsleiter oder Trainer auch immer leiten: Damit es weiterhin nicht nur fachlich hochwertig, sondern auch zielgruppenorientiert und abwechslungsreich ist, laden wir Sie ein, sich bei „Gesundheit im SpOrt“ neue Ideen und Anregungen aus der Praxis für

die Praxis zu holen. Mehrere Fachverbände, darunter der Tanzsportverband Baden-Württemberg, der Leichtathletikverband und der Schwäbische Turnerbund, zeigen Ihnen in diesem Jahr in sechs Workshops, wie Sie Ihre Übungs- und Trainingseinheiten mit neuen Elementen aus dem Themenfeld „Gesundheit“ bereichern können. Auch das Thema Ernährung spielt im gesundheitsorientierten Sport eine zentrale Rolle, deshalb ist auch der Basisernährung für Sportler ein Workshop gewidmet. Wir freuen uns besonders, mit Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer eine Koryphäe auf dem Gebiet der ganzheitlichen und interdisziplinären Medizin für einen Vortrag gewonnen zu haben. Unter anderem hat er sich einen Namen gemacht als Autor verschiedener Bücher zum Thema Rückengesundheit, was bei Gesundheitssportangeboten im Verein eine besondere Rolle spielt.

Ich bin überzeugt, Sie werden von diesem Gesundheitstag im SpOrt viele wichtige Anregungen mit in die Vereinspraxis nehmen können und freue mich auf Ihren Besuch!

Programm „Gesundheit im SpOrt“ am 8. Juni 2013 im SpOrt Stuttgart

9.30 Uhr **Begrüßung: Elvira Menzer-Haasis**
Vizepräsidentin Sportentwicklung im WLSB

Sport ist gesund! – Ist Sport gesund?

Impuls: Dr. Mischa Kläber
DOSB, Ressort Präventionspolitik und
Gesundheitsmanagement

9.40 Uhr
–
12.30 Uhr **Vortrag: Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer**
Dietrich-Grönemeyer-Stiftung

**Gesprächsrunde: Prof. Dietrich Grönemeyer,
Marie-Sophie Hindermann (frühere Nationalturnerin)
und WLSB-Präsident Klaus Tappeser**
Moderation: Jürgen Klotz (SWR)

Pause

Workshop-Runde 1: Praxistipps für Übungsleiter

- 13:00-14:15 Uhr
- 1) **Line Dances**
Martina und Martin Raus, Tanzsportverband Baden-Württemberg
 - 2) **Fünf Esslinger – Bewegungsprogramm für lebenslange Fitness**, Lehrteam, Schwäbischer Turnerbund
 - 3) **Nordic Walking – ein abwechslungsreiches Fitnesstraining in der Natur**
Sandra Schulenburg, Württembergischer Leichtathletikverband
 - 4) **Neue Wege in der Basisernährung für Sportler**
Dr. Wolfgang Friedrich, Württembergischer Landessportbund
 - 5) **Gesundheitssport Tischtennis – Herz-Kreislauf mit spielerischen Elementen**
Doris Simon, Tischtennisverband Württemberg-Hohenzollern
 - 6) **Budomotion – Karate für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem**
Rainer Wenzel, Karateverband Baden-Württemberg

14.30-15.45: **Workshop-Runde 2**

15.45 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Anfahrt zum SpOrt Stuttgart



SpOrt Stuttgart | Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Parkmöglichkeiten stehen im Parkhaus neben dem Gebäude des SpOrt Stuttgart in begrenzter Anzahl unentgeltlich zur Verfügung.

Titelfoto: photos.com

Hinweise zur Veranstaltung

Die **Teilnahmegebühr** für die Veranstaltung beträgt für die Vorträge von 9:30 – 12:30 Uhr 20 Euro und für die Vorträge plus Workshops 35 Euro.

Die Gastronomie olümp im SpOrt Stuttgart stellt Kaffee, Tee, Kaltgetränke und eine kleine Speisenauswahl gegen Bezahlung zur Verfügung.

Anmeldeschluss: Freitag, 31. Mai 2013

Lizenzverlängerung:

4 bzw. 7 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Sport in der Prävention & Sport in der Rehabilitation.

Die LE für Trainer C Breitensport und Trainer C Leistungssport bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.

Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Übungsleiter und Trainer (mit und ohne Lizenz).

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage

www.wlsb.de



Ich nehme an den Vorträgen (9:30 – 12:30) teil
Kosten: 20 € (ohne Verpflegung)

Ich nehme an den Vorträgen und an den Workshops teil
Kosten: 35 € (ohne Verpflegung)

Ich nehme an folgenden zwei Workshops teil:

- Line Dances
- Fünf Esslinger
- Nordic Walking
- Basisernährung für Sportler
- Gesundheitssport Tischtennis
- Budomotion

Ich bin damit einverstanden, dass die Teilnahmegebühr von meinem Privatkonto bzw. unserem Vereinskonto abgebucht wird.

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

E-Mail _____ Geb.-Datum _____

Kontoinhaber _____ Konto-Nr. _____

Name der Bank _____ BLZ _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Die Abbuchung der entsprechenden Teilnahmegebühr sowie detaillierte Informationen erfolgen zwei Wochen vor der Veranstaltung. Bei einer Absage nach Freitag, 31. Mai 2013, können wir die Teilnahmegebühr leider nicht mehr zurückerstatten.

Datenschutzhinweis: Für die Veranstaltung ist das Erheben, Speichern und Verarbeiten Ihrer persönlichen Daten unumgänglich. Dies geschieht ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung der Veranstaltung. Die Veranstalter garantieren, dass keine Informationen an Dritte weitergegeben und diese nur für administrative Zwecke verwendet werden.