

## 16. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2023



**Samstag, 04. März 2023**  
Nastätten - Bürgerhaus, 9.00 bis 17.30 Uhr

# Bewegung ist die beste Medizin – Lernen von den Profis!

### Endlich wieder live und in Farbe!

In den vergangenen beiden Jahren zwang uns die Corona-Pandemie zur Absage im Jahr 2021 und zu einer Online-Version 2022. Nun findet das 16. Sportmedizinische Forum endlich wieder in Präsenzform statt.

Nach den vielen pandemiebedingten Einschränkungen trifft das neue Motto „Bewegung ist die beste Medizin“ genau ins Schwarze! Erleben Sie einen Tag mit interessanten Referaten und Vorträgen, auch die sportliche Betätigung kommt bei den Praxis-Workshops nicht zu kurz.

Wir würden uns freuen, Sie persönlich in Nastätten begrüßen zu können. Melden Sie sich am besten gleich an und sichern sich Ihren Platz!

Für Physiotherapeuten\*innen, Übungsleiter\*innen, Sportlehrer\*innen, Sportgruppen, Reha-Einrichtungen, Pflegeberufe, Arzthelfer\*innen, Ärzte\*innen mit Anerkennung der Teilnahme zur Lizenzverlängerung im Sport und Zertifizierung bei der Ärztekammer. Die Veranstaltung ist als ärztliche Fortbildung mit 9 Punkten bei der Ärztekammer zertifiziert. Die Teilnahme am Sportmedizinischen Forum wird mit 4 Unterrichtseinheiten für die Verlängerung von Übungsleiter-/Trainer-Lizenzen auf der 1. Lizenzstufe anerkannt.

**Die Teilnahmegebühr beträgt 45,00 EUR inkl. Verpflegung.**

**Sportmedizinische Leitung des Forums: Dr. Neckov, Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift**

### Teilnahmebedingungen/Hinweise:

**Sporttauglichkeit:** Jeder Teilnehmende ist verpflichtet, für eine eigene Haftpflicht- und Unfallversicherung zu sorgen. Der Veranstalter haftet nicht für körperliche und materielle Schäden, die sich im Zusammenhang mit der Veranstaltung ereignen. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer\*innen, die an den praktischen Veranstaltungen teilnehmen, gesund sind und sich körperlich vorbereitet haben. Zudem wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer\*innen mit intakten und den aktuellen Sicherheitsrichtlinien entsprechendem Sportmaterial ausgerüstet sind.

**Haftung:** Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen, gleich welchen Ursprungs. Der Teilnehmende am Sportmedizinischen Forum beteiligt sich auf eigene Gefahr.

**Bild- und Tonaufnahmen:** Jeder Teilnehmende willigt unwiderruflich mit seiner Anmeldung zum Sportmedizinischen Forum ein, dass der Veranstalter ohne Zahlung von Vergütung dazu berechtigt ist, Bild- und Tonaufnahmen zu erstellen oder von Befugten erstellen zu lassen und diese zu vervielfältigen, zu senden oder durch Befugte vervielfältigen, senden und nutzen zu lassen. Den Teilnehmenden ist es nicht gestattet, Filmaufnahmen zu fertigen und in soziale Netzwerke oder andere Internetplattformen einzustellen.

**Anmeldung:** Die Anmeldung zum Sportmedizinischen Forum erfolgt einfach und bequem online über [www.tvm.org](http://www.tvm.org). Nach Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Die Teilnehmergebühr in Höhe von 45,00 EUR wird innerhalb von 14 Tagen nach der Veranstaltung vom angegebenen Konto eingezogen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Durchführung aller praktischen Sportveranstaltungen ist nicht garantiert, sondern von einer ausreichenden Personenzahl abhängig. Bitte denken Sie an entsprechende Sportbekleidung (bei Outdoor-Angeboten wetterfeste Kleidung) und an eine Isomatte.

**Anmeldeschluss ist der 03.02.2023**

**Anmeldung online: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)**



Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmende damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten innerhalb der Organisations des Sportmedizinischen Forums 2023 verwendet werden können. Alle von Ihnen eingegebenen personen- und eventbezogenen Daten werden zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert.

## 16. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2023

# Bewegung ist die beste Medizin – Lernen von den Profis!



## Was erwartet Sie?

## Programm am 04. März 2023

9.00 Uhr Begrüßung durch den Schirmherrn Michael Ebling, Minister des Innern und für Sport

### Sportmedizinische Fach- und Weiterbildung / Vorträge und Referate

9.15 Uhr **Körperliche Anpassung / Adaptation bei Bluthochdruck**  
Impuls-Referat Dr. med. Zlatko Neckov, GKM Mittelrhein

10.00 Uhr **Pause & Frühstück-Snack**

10:45 Uhr **Referat: Update Functional Training – Was steckt hinter dem Trendbegriff?**  
Tim Gondorf, Gesundheitstrainer Peak Personal Training

11.30 Uhr **Bewegte Pause**  
Tim Gondorf, Gesundheitstrainer Peak Personal Training

11.45 Uhr **„Post-Covid-Sport“ - Aktuelle Empfehlungen**  
Dr. med. Zlatko Neckov, GKM Mittelrhein

12.30 Uhr **Pause & Mittags-Snack**

ab 13.15 Uhr **Sportpraktische Workshops**  
Es kann aus den nachfolgenden Workshop-Reihen je 1 Workshop pro Zeit-Block gewählt werden.  
Beim Outdoor-Workshop (E) bitte entsprechende wetterfeste Bekleidung und Schuhe mitbringen.  
Die Festlegung der Reihenfolge Ihrer gewählten Workshops obliegt der Einteilung des Veranstalters.

13.15 - 14.45 Uhr **1. Workshop-Reihe**  
A: **Medical Pilates**, Corinna Michels  
B: **Immun Booster Workout**, Andreas Goller  
C: **Yoga für einen gesunden Rücken**, Ina Römer  
D: **Funktionelles Eigengewichtstraining**, Fabian Sprinz  
E: **4XF Training Outdoor Fitcamp**, Tim Gondorf (Außenanlage)

Intensität

15.00 - 16.30 Uhr **2. Workshop-Reihe**  
A: **Medical Pilates**, Corinna Michels  
B: **Immun Booster Workout**, Andreas Goller  
C: **Yoga für einen gesunden Rücken**, Ina Römer  
D: **Funktionelles Eigengewichtstraining**, Fabian Sprinz  
E: **4XF Training Outdoor Fitcamp**, Tim Gondorf (Außenanlage)

Intensität

17.00 Uhr **Come together (Festsaal Bürgerhaus)**

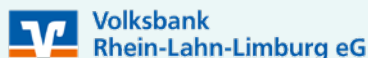
17.15 Uhr **Ausgabe der Zertifikate und Verabschiedung der Teilnehmer\*innen**

Programmänderungen vorbehalten!

### Partner\*innen der Veranstaltung:



### Mit freundlicher Unterstützung:



Trink Brohler.  
Fühl dich wohler.