

Nastätten – Bürgerhaus, 8.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Leiter des Sportmedizinischen Forums: Dr. med. Zlatko Neckov

Für Physiotherapeuten, ÜbungsleiterInnen, SportlehrerInnen,
Sportgruppen, Rehaeinrichtungen, Pflegeberufe, ArzthelferInnen,
Ärzte

Die Teilnehmergebühr beträgt 35,00 Euro (inkl. Verpflegung)

Bitte denken Sie an Sportbekleidung und eine Isomatte, sowie an einen Rollator, wenn Sie an Workshop Nr. 2 teilnehmen.

Anmeldeschluss ist der **28. Februar 2019**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

hier abtrennen

nur gültig für 1 Person

Anmeldeschluss: 28. Februar 2019

- ☐ Ich melde mich zum 13. Sportmedizinischen Forum Rhein-Lahn am 16.03.2019 in Nastätten an.
- ☐ Die vorstehenden Teilnahmebedingungen und die versicherungsrechtlichen Hinweise erkenne ich an.

Anmeldung durch Einzugsermächtigung der Teilnehmergebühr – **pro Person € 35,-**

IBAN		BIC	
Kontoinhaber:			
Name	Vorname	E-Mail	
Straße / Nr.	PLZ / Ort	Telefon	
Ort / Datum	Unterschrift		

Veranstalter:



Mit freundlicher Unterstützung:



13. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2019

„Runter vom Sofa – ab zum Training!“

Samstag, 16. März, Nastätten – Bürgerhaus

Programm

8.30 – 9.20 Uhr	Welcome-Frühstück
9.20 Uhr	Begrüßung durch den Schirmherrn Roger Lewentz, Minister des Innern und für Sport
9.30 – 14.00 Uhr	Sportmedizinische Fach- und Weiterbildung
9.30 Uhr	Impulsreferat zum Thema „Runter vom Sofa – ab zum Training!“ Dr. med. Zlatko Neckov
10.00 Uhr	Mehr Achtsamkeit im Alltag durch Yoga und Meditation Maria Giegerich, Mönchberg
10.30 Uhr	Bewegte Pause mit RehaFit
10.40 Uhr	Rollator-Fit® – ein neues Bewegungsangebot im Turn- u. Sportverein Michael Lindner, Neumünster
11.15 Uhr	Entspannungstechniken – Regeneration für Geist und Seele Susanne Schaarschmidt-Bihn, Koblenz
11.35 Uhr	Modernes Beweglichkeitstraining – Außer Stretching nichts gewesen? Jens Binias, Dreieich
12.30 Uhr	Diskussion mit den Referenten
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagessen - Catering Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein -
14.00 Uhr	ab in die Workshops: zu Fuß zu den Sporthallen oberhalb des Bürgerhauses
14.15 – 17.00 Uhr	Sportschulung aktiv – „teach the teachers“ – Workshops
Workshop 1:	Yoga – Bewegter Körper – Klarer Geist. Mit Yoga und Meditation – Maria Giegerich, Mönchberg
Workshop 2:	Rollator-Fit® – Bewegungsideen für mehr Mobilität Michael Lindner, Neumünster
Workshop 3:	Autogenes Training und Klang – Susanne Schaarschmidt-Bihn, Koblenz
Workshop 4:	Modernes Beweglichkeitstraining – Außer Stretching nichts gewesen? – Jens Binias, Dreieich
Workshop 5:	Pilates komplett – kurze Übungsfolgen für Jedermann/-frau und jede Gelegenheit – Christina Klinkenberg, Heusweiler
16.45 Uhr	Podiumsdiskussion mit allen Instruktoren und Forum
17.15 Uhr	Ausgabe der Zertifikate und Verabschiedung der Teilnehmer

Sportmedizinischer Leiter des Forums: Dr. med. Zlatko Neckov.

Programmänderungen vorbehalten!



Foto: © Fotolia.de

Hier abtrennen und bis 28.02.2019 im frankierten Fensterbriefumschlag einsenden !

Anmeldung 13. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2019

Verbindlich anmelden:
bitte Bankeinzugsermächtigung und
Teilnahmebedingungen auf der Rückseite beachten.

An
Stadt Nastätten
z. Hd. Andrea Babilon
Bahnhofstr. 1
56355 Nastätten

» Wählen Sie 2 Workshops aus den 5 Angeboten.
Bitte kreuzen Sie diese Workshops an:

Workshop 1:	Yoga	☐
Workshop 2:	Rollator-Fit®	☐
Workshop 3:	Autogenes Training	☐
Workshop 4:	Beweglichkeitstraining	☐
Workshop 5:	Pilates	☐

» alternativ interessiere ich mich für den Workshop:

① ② ③ ④ ⑤