



FR 04. MAI 2018
SA 05.



GESUNDHEITSTAGE

Herausforderung Alltag: Neue Wege erkunden & neue Stärke finden

An diesen zwei Tagen erwartet Dich ein ganz besonderes Event-Programm!
Du willst dabei sein? Das musst Du tun:

01.
Event-Ticket besorgen

Die Event-Tickets bekommst Du am Check-in.
Für unsere Mitglieder mit STANDARD- / PREMIUM-Tarif und YOU ABO sind die Tickets kostenlos. Für alle anderen kostet das 1-Tages-Ticket 15 EUR und das 2-Tages-Ticket 20 EUR.

02.
Programme erkunden

Am Check-in liegen die Flyer mit den Programmen für die beiden Tage aus. In den Vorträgen bekommst Du nützliches Wissen vermittelt, welches Du in den Mitmachprogrammen umsetzen und erleben kannst.

03.
Teilnahme sichern

An der Infowand findest Du sämtliche Teilnehmerlisten. Trage Dich dort bitte zeitnah und verbindlich ein. Bedenke bitte, dass die Anzahl der Plätze begrenzt ist und trage Dich nur dort ein, wo Du auch definitiv teilnimmst.

04.
dabeisein & mitmachen


Die Angebote des Event-Programms finden auf unserer gesamten Anlage statt. Beim offiziellen Teil am Freitag um 18:00 Uhr erfährst Du, was die Zukunft bei der Sportwelt Schäfer für Dich bereit hält.




Das Event-Programm für beide Tage findest Du auf der Rückseite. Vorträge sind mit **V** und Mitmachprogramme mit **M** markiert.

Mit Hilfe der Farben kannst Du die passenden Programminhalte zu Deinen Trainingszielen finden.

- Rücken/Gelenke: Entlastung/Stabilisierung
- Stoffwechsel: Abnehmen/Figur
- Herz-/Kreislauf: Leistungsfähigkeit/Vitalität
- Muskulatur: Figur/Leistungsfähigkeit

Badmintonhalle	Seminarraum	Kursraum	Functional Area	Trainingsfläche
Reiner Nottelmann V 10:00 - 11:00 Faszinierende Faszien Konsequenzen für Training und Alltag	Sigrid Oberhettinger V 10:00 - 11:00 Zucker - der heimliche Killer Ohne Verzicht - Raus aus der Zuckersucht			Dusko Milic M 11:00 - 12:00 Polar Club Cardioparty 1 Gruppen-Training in Herzfrequenz-Zonen
	Henrik Nießen V 11:30 - 12:30 Effektives Gesundheitstraining minimaler Aufwand, maximaler Ertrag	Christian Miottel M 11:30 - 12:15 Faszien-Training mit BALLance	Henrik Nießen M 13:30 - 14:15 Funktionale Alternativen weniger Aufwand, mehr Effekt	<p style="text-align: center;">Event- Programm</p> <div style="text-align: center;">  <p>Freitag 04. MAI</p> </div> <p>Im Anschluss an jeden Vortrag steht der Referent für Fragen ca. 30 min in der „speakers corner“ zur Verfügung</p>
Reiner Nottelmann V 14:30 - 15:30 Krafttraining für die Wirbelsäule zwischen Problematik und Effektivität	Dusko Milic V 14:30 - 15:30 Herzschlag Wie optimiere ich mein Herz-/Kreislauf-Training?	Ingrid Zobel-Gajek V 14:00 - 15:00 Top in Form - Das Ernährungskonzept \$20 Förderung	Reiner Nottelmann M 16:00 - 16:45 Rumpfstabilisation trifft auf Körperwahrnehmung	
	Sigrid Oberhettinger V 15:45 - 16:45 Saubere Sache Was steckt hinter Clean Eating?	Markus Woocker M 15:45 - 16:45 Tabata Training High Intensiv Intervall Training für Fortgeschrittene	Henrik Nießen M 16:45 - 17:30 Alltagsfit Übungen aus dem Alltag für den Alltag	
18:00 - 18:30	Begrüßung / offizieller Teil			
Andreas Bredenkamp V 18:30 - 20:00	Der sichere Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität		Vortrag vom Sportwissenschaftler, Bestsellerautor und vom Bibliotheksverband ausgezeichneten ehemaligen Deutschen Meister im Bodybuilding	

Badmintonhalle	Seminarraum	Kursraum	Functional Area	Trainingsfläche
Reiner Nottelmann V 10:30 - 11:30 Rückenprobleme Eine Frage der Haltung	Henrik Nießen V 10:00 - 11:00 Next Level Funktionales Training für einen gut funktionierenden Körper	Sigrid Oberhettinger M 10:00 - 11:00 B. in Balance		Dusko Milic M 11:00 - 12:00 Polar Club Cardioparty 2 Gruppen-Training in Herzfrequenz-Zonen
Ingrid Zobel-Gajek V 12:30 - 13:30 Top in Form - Das Ernährungskonzept \$20 Förderung	Nicole Viola V 11:30 - 12:30 Isst Du Dich sauer? Der gesunde Weg zur Entsäuerung	Christian Miottel M 12:00 - 12:45 BALLance-Training als Verspannungslöser Pure Entlastung für die Wirbelsäule	Henrik Nießen M 11:30 - 12:30 Funktionale Alternativen weniger Aufwand, mehr Effekt	<p style="text-align: center;">Event- Programm</p> <div style="text-align: center;">  <p>Samstag 05. MAI</p> </div> <p>Im Anschluss an jeden Vortrag steht der Referent für Fragen ca. 30 min in der „speakers corner“ zur Verfügung</p>
Reiner Nottelmann V 13:45 - 14:45 Die Myoreflex-Methode mit Beweglichkeitstraining zur Selbstregulation	Nicole Viola V 14:00 - 15:00 Essen fürs Herz Der Zusammenhang von Ernährung und Bluthochdruck	Markus Woocker M 13:30 - 14:30 Step-Aerobic für Einsteiger		
Reiner Nottelmann M 15:15 - 16:00 KiD-Training Kraft in der Dehnung - spüre den Unterschied	Markus Woocker V 15:00 - 16:00 Herz-Kreislauf-Training Die effektivste & modernste Methode	Sigrid Oberhettinger M 15:15 - 15:45 B. in Balance/Relax	Henrik Nießen M 15:00 - 15:45 Alltagsfit Übungen aus dem Alltag für den Alltag	
Dr. Andreas Jelitto V 16:30 - 17:30	Von alten Mustern und neuen Fallstricken - wie geht eigentlich lernen?		Fachvortrag von Dr. Andreas Jelitto, Chefarzt der Schmerztherapie (Krankenhaus Schleiden)	

Der sichere Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität

Zeitoptimierte Bewegung für einen gesunden und fitten Körper

Warum kann ein Postbote, der 6 x die Woche 5 Stunden Fahrrad fährt, nicht die Tour de France mitfahren?

Warum sieht ein Maurer, der täglich schwere Gewichte hebt, nicht aus wie Arnold Schwarzenegger und ist fit und gesund?

Verschenden Sie nicht Ihre Zeit. Fahrrad fahren und Gewichte heben führt zu keinen Ergebnissen, wenn Ihnen einige wichtige Erkenntnisse zum Training fehlen. Holen Sie sich diese Erkenntnisse auf unserem Vortrag. Wir versprechen Ihnen mehr Erfolg in kürzerer Zeit.

Richtige Ernährung - der Weg zu einer gesunden Einstellung

Haben Sie eine Lösung, warum manche Menschen immer dort abnehmen, wo sie gar nicht wollen, und andere selbst bei weniger als 1.000 kcal gar nicht mehr abnehmen?

Wissen Sie, warum jede Diät eine Trainingsmaßnahme zum Dickwerden ist?

Mit einigen wesentlichen Erkenntnissen ersparen Sie sich viel unnützen Aufwand und Entbehrungen und erreichen stattdessen Ihr Ziel auf dem direkten und kürzesten Wege. Lassen Sie sich anschaulich und unterhaltsam erläutern, wo das Problem mit dem Hüftspeck wirklich liegt und wie Sie es ein für alle Mal lösen können.

Weniger Stress & mehr Entspannungsfähigkeit

Wissen Sie, warum Menschen durch Stress in Minuten vollständig ergrauen können und aussehen als seien sie um 10 Jahre gealtert?

Haben Sie eine Vorstellung, warum erholsamer Schlaf für immer mehr Menschen zu einem echten Problem wird?

Möchten Sie wissen, wie Sie Ihre Vitalität bis ins hohe Alter erhalten können?



Andreas Bredenkamp

Sportwissenschaftler, Bestsellerautor
Deutscher Meister im Bodybuilding 1986

Von alten Mustern und neuen Fallstricken - **Wie geht eigentlich lernen?**

Wie kommt es, dass ein Raucher weiter raucht? Trotz oder wegen der Bilder auf den Zigarettenpackungen?

Wieso sind ausgerechnet die Grundstücke am Wasser so teuer?

Warum haben Menschen, die sich unentwegt Sorgen machen, eine höhere Chance (oder sollen wir sagen Pech?), eine Demenz zu entwickeln?

Jürgen Klopp sagt, dass er 'Lust auf Gewinnen' für viel stärker hält als 'Angst vor Verlieren'. Stimmt das?

Wie können wir lernen, etwas für uns zu tun?

Manchmal ist es viel wertvoller, die richtige Frage zu stellen, als auf der ewigen Suche nach der richtigen Antwort zu bleiben.

Ich möchte mit Ihnen zusammen entwickeln, wie 'Lernen' in einem Jeden von uns stattfindet. Ob wir wollen oder nicht. Was dann hilft, das umzusetzen, was wir eigentlich wollen.

Wenn wir wollen.



Andreas Jelitto,
Chefarzt Klinik der Schmerztherapie,
Krankenhaus Schleiden