



SPORT & GEHIRN –
BEWEGUNG FÄNGT IM KOPF AN

42. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR
10. NOVEMBER 2018, SPORT STUTT GART

Mit freundlicher
Unterstützung der



AOK Baden-Württemberg



BEWEGUNG FÄNGT IM KOPF AN

Unser Körper ist ständig in Bewegung – für uns ist das selbstverständlich. Doch hinter allen Tätigkeiten, die wir so scheinbar mühelos absolvieren, steckt ein perfektes Zusammenspiel des zentralen Nervensystems und der Muskulatur. Während viele Bewegungen unbewusst ablaufen oder im Laufe der Jahre automatisiert wurden, sind andere Bewegungsabläufe so komplex, dass wir uns voll darauf konzentrieren müssen oder uns die Ausführung ohne Training erst gar nicht gelingt. Etwa beim Jonglieren von Bällen, beim Schlagen eines Rads oder beim Balancieren auf einer Slackline.

Warum ist das so und welche Prozesse laufen bei Bewegung im Gehirn ab? Wie können sportpsychologische Trainingstechniken eingesetzt werden? Welche Wirkungen haben Sport und Bewegung bei neurologischen Erkrankungen? Diesen und weiteren Fragen wollen wir beim 42. Sportmedizinischen Seminar auf den Grund gehen.

Am Nachmittag gibt es eine Vielzahl an praktischen Workshops. Hier erhalten Trainer, Übungsleiter, Ärzte und Sportinteressierte wertvolle Impulse und neue Anregungen, wie man beim Sport den Kopf frei bekommt und wie man kluge Köpfe fordert und fördert.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Christine Vollmer
WLSB-Vizepräsidentin
Sportentwicklung



Prof. Dr. Martin Huonker
Landessportbundarzt,
ärztlicher Direktor des
Therapiezentrum Federsee



GESUNDNAH

Das ergänzende Reha-Programm AOK-Sports.

Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. Mehr dazu unter aok-bw.de/facharztprogramm

PROGRAMM

9:15 Uhr

ERÖFFNUNG & BEGRÜSSUNG

Christine Vollmer
WLSB-Vizepräsidentin Sportentwicklung

Prof. Dr. Martin Huonker
*Landessportbundarzt, ärztlicher
Direktor des Therapiezentrums Federsee*

9:30 Uhr bis ca. 12:30 Uhr

VORTRÄGE

Motorische Kontrolle – Relevanz, Herausforderungen und mögliche Antworten

JProf. Dr. rer. nat. Thorsten Stein
Leiter BioMotion Center, Karlsruher Institut für Technologie

Training im Kopf und für den Kopf – Sportpsychologische Trainingstechniken

Dr. Thorsten Leber
Sportpsychologe Nachwuchsleistungszentrum VfB Stuttgart

Neurologische Erkrankungen – Wirkung von Sport & Bewegung

Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger
Leiter Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn

12:30 bis 13:30 Uhr

MITTAGSPAUSE

13:30 bis 15:45 Uhr

WORKSHOPS

Runde 1: 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Runde 2: 14:45 Uhr bis 15:45 Uhr

16:00 Uhr

ENDE

WORKSHOPS

Jeder Teilnehmer kann pro Runde einen Workshop bei der Anmeldung wählen.

WS 1: PFIFF – Ein Sportkonzept zur Förderung der Selbstregulation

Sophia Zimpfer
Spiel und Sport plus e.V.

WS 2: Jonglieren – Ein ideales Gehirnfitness-Training

Reinhard Giese
Sprachheilzentrum Calw, Zirkusprojekt
SH Zelli

WS 3: HEADFIT – Mentale und körperliche Leistungssteigerung

Tina Böhle
Sportwissenschaftlerin B.A., SchwabenSport
Management GmbH

WS 4: Sport, Bewegung und Demenz – aus der Praxis, für die Praxis

Katrin Rauscher
TV Nellingen

WS 5: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Sport – Sportpsychologische Techniken

Dr. Thorsten Leber
Nachwuchsleistungszentrum VfB Stuttgart

WS 6: Der ActionTypes-Ansatz – Respektiere deine natürliche Bewegung

Rainer Diehl
ActionTypes Deutschland

WS 7: Yoga – Übungen für Körper und Geist

Jürgen Laske
Kundalini-Yogalehrer

WS 8: Capoeira stärkt Geist und Körper

Manuela Langhammer da Silva &
Estácio Ferreira da Silva
ABADA Capoeira Stuttgart

VERANSTALTUNGSPARTNER

In Zusammenarbeit mit der
Deutschen Gesellschaft
für Sportmedizin
und Prävention (DGSP)



ORGANISATORISCHES

ANMELDUNG

Bis 27. Oktober 2018 online unter
veranstaltungen.wlsb.de/spomed



TEILNAHMEGEBÜHR

40 Euro (inkl. Getränk) für Übungsleiter und Trainer
50 Euro (inkl. Getränk) für Ärzte

ORT UND ANREISE

SpOrt Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Pkw: Parkmöglichkeiten im Parkhaus neben dem
SpOrt Stuttgart (ggf. gegen Gebühr)
Bahn: S-Bahn Linie 1, Haltestelle Neckarpark

LIZENZVERLÄNGERUNG

- 6 Lerneinheiten (LE) für ÜL C Breitensport, ÜL B „Sport in der Prävention“ und ÜL B „Sport in der Krebsnachsorge“
- Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären
- CME-Punkte der Landesärztekammer

WEITERE INFORMATIONEN

Württembergischer Landessportbund e.V.
Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-168, Fax: 0711/28077-109
E-Mail: veranstaltung@wlsb.de, www.wlsb.de