

# 3. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2009



Samstag, 7. März 2009, Nastätten – Bürgerhaus  
von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Schirmherr: Sportminister Karl Peter Bruch

## Altersgerechter Sport

›U18‹ – ›Ü40‹ – ›Ü60‹

Für Trainer, Übungsleiter, Mannschaftsbetreuer,  
Physiotherapeuten, Sozialwarte, Sanitäter, Ärzte, Sportaktive

Das sportmedizinische Forum wird mit vier Unterrichtseinheiten für die Fort- und Weiterbildung angerechnet. Die Teilnehmergebühr beträgt Euro 10,- (inkl. Verpflegung).



### Teilnahmebedingungen und versicherungsrechtliche Hinweise:

Die Teilnahme sollte am Vortragsteil sowie am praktischen Teil des sportmedizinischen Forums erfolgen. Eine Teilnahme nur an den Vorträgen (siehe Programm) ist ebenfalls möglich.

#### Sporttauglichkeit:

Jeder Teilnehmer 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 als selbstverständlich vorausgesetzt, dass die Teilnehmer, die an den praktischen Veranstaltungen teilnehmen, gesund sind und sich körperlich vorbereitet haben. Zudem wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer mit intakten und den aktuellen Sicherheitsrichtlinien entsprechendem Sportmaterial (Nordic Walking Stöcke, Laufschuhe) ausgerüstet sind.

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

**Anmeldung:** Die Anmeldung kommt durch Erteilung der Bankeinzugsermächtigung mit Einzug der Teilnahmegebühren von 10,- Euro zustande. Pro Anmeldeformular kann nur 1 Person angemeldet werden. Für die Anmeldung weiterer Personen darf das Formular kopiert werden. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Mündliche Nebenabsprachen sind unverbindlich, sofern sie nicht schriftlich bestätigt werden. Die Durchführung aller praktischen Sportveranstaltungen ist nicht garantiert, sondern von einer ausreichenden Personenzahl abhängig. Anmeldeschluss ist der 18. Februar 2009. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

## Anmeldung nur gültig 1 Person Anmeldeschluss: 18. Februar 2009

hier abtrennen

- Ich melde mich zum 3. Sportmedizinischen Forum Rhein-Lahn (**ganztägig**) am 07.03.2009 in Nastätten an.  
 Ich nehme nur an den Vorträgen (inkl. Verpflegung) teil.  
 Die vorstehenden Teilnahmebedingungen und die versicherungsrechtlichen Hinweise erkenne ich an.

Anmeldung durch Einzugsermächtigung der Teilnehmergebühr – **pro Person Euro 10,-**

Konto-Nr.	Bankinstitut	Bankleitzahl	
Kontoinhaber			
Name	Vorname	E-Mail	
Straße / Haus-Nr.	PLZ / Ort	Telefon	
Ort / Datum	Unterschrift		

» Bitte umseitig ankreuzen!

Veranstalter:



Stiftungsklinikum  
Mittelrhein



Mitglied im CLINOTEL  
Krankenhausverband



Sportkreis  
Rhein-Lahn



Stadt Nastätten



Verbandsgemeinde  
Nastätten



Mit freundlicher Unterstützung:



## 3. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2009

Samstag, 7. März  
Nastätten – Bürgerhaus



### Programm

09.00 – 09.20 Uhr	Welcome-Frühstück
09.20 – 09.30 Uhr	Grußwort des Schirmherrn
<b>09.30 – 14.30 Uhr</b>	<b>Sportmedizinische Fach- und Weiterbildung</b>
09.30 – 10.00 Uhr	Sportbelastung bei Kindern und Jugendlichen Bernd Lohmann
10.00 – 10.30 Uhr	Sportbelastung in der Altersstufe Ü40 Dr. Zlatko Neckov
10.30 – 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 12.30 Uhr	Vortrag: „Altern, Leistungsfähigkeit, Gesundheit“ Univ. Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann
12.30 – 13.00 Uhr	Diskussion mit Prof. Dr. Hollmann
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagessen Catering Küche SKM Paulinenstift
14.00 – 14.30 Uhr	Sportbelastung in der Altersgruppe Ü60 Dr. Ralf Chlebusch
<b>14.30 – 15.00 Uhr</b>	<b>Technik, Tipps, Tatsachen</b>
	Aufteilung der Gruppen – Gruppenarbeit mit Instruktoren des Turnverbandes Mittelrhein und Rehafit Nastätten
<b>15.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>Sport aktiv</b>
	Praktischer Teil mit Instruktoren
	1. Nordic Walking in versch. Schwierigkeitsgraden
	2. Masai Walking*
	3. Rückenschule für Kinder / Jugendliche
	4. Rope-Skipping für Jugendliche
	5. Aqua-Fitness
17.00 Uhr	Ausgabe der Zertifikate; Verabschiedung der Teilnehmer

Sportmedizinischer Leiter des Forums: Dr. Ralf Chlebusch – Programmänderungen vorbehalten.

\*Masai Walking (keine Stöcke, jedoch spezielles Schuhwerk erforderlich, siehe Foto) Info: Rehafit, Tel. 0 67 72 - 8048 209



Hier abtrennen und bis 18.02.09 im frankierten Fensterbriefumschlag einsenden !

## Anmeldung 3. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2009

### Verbindlich anmelden:

bitte Bankeinzugsermächtigung und  
Teilnahmebedingungen auf der Rückseite beachten.

An  
Stadt Nastätten  
Stadtbürgermeister Emil Werner  
Bahnhofstr. 1  
56355 Nastätten



Für den **praktischen Teil** beim sportmedizinischen Forum  
entscheide ich mich für folgendes Angebot (bitte **Priorität  
1, 2 oder 3** ankreuzen, damit die entsprechende Einteilung  
erfolgen kann. (Beispiel: Priorität 1 für Nordic Walking,  
Priorität 2 für Rope-Skipping = ich möchte in die Gruppe  
„Nordic Walking“, ist diese bereits besetzt, möchte ich in die  
Gruppe Rope-Skipping, usw.

### Sportart:

Sportart:	Priorität:		
» Nordic Walking Anfänger	1	2	3
» Nordic Walking Fortgeschrittene	1	2	3
» Nordic Walking Köhner	1	2	3
(eigene Stöcke müssen mitgebracht werden)			
» Masai Walking (mit Spezialschuhen)	1	2	3
» Rückenschule für Kinder/Jugendliche	1	2	3
» Rope-Skipping für Jugendliche	1	2	3
» Aqua-Fitness (Badekleidung erforderlich)	1	2	3