

Akademie-Forum

Die Kraft der Bewegung: Gesundheitssport, Schmerztherapie und Sportentwicklung im Austausch



SAMSTAG
01.06.2024
09:30-16:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem

Bewegung tut Schmerzen gut

Schmerzen sind eines der am weitesten verbreiteten Gesundheitsprobleme unserer Zeit und reduzieren in jedem Alter die Lebensqualität. Vor allem Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen sind weit verbreitet.

Schmerzen sind wichtige Warnsignale und sollen unseren Körper vor schädlichen Einflüssen schützen. Doch wie entstehen Schmerzen? Wie können Übungsleiter*innen Teilnehmende mit Schmerzen „erkennen“? Wie können Schmerzen vermieden und vorgebeugt werden?

Das Akademie-Forum will darüber aufklären und herausstellen, welche Rolle der Gesundheitssport spielen kann. Zum einen als Schmerzprävention sowie -prohylaxe und zum anderen als Feld der Sportentwicklung. Durch Gesundheitssport können neue Zielgruppen angesprochen und durchaus auch Mitglieder gewonnen werden. Wie das funktionieren kann und was dazu notwendig ist wird thematisiert.

Das Akademie-Forum findet am **Samstag**, den **01.06.2024**, in der Zeit von **09:30 bis 16:00 Uhr** im **Marschenhof Wremen** (In der Hofe 16, 27639 Wurster Nordseeküste OT Wremen) statt.

Der **Teilnahmebeitrag** inkl. Verpflegung beträgt **30,00 €**.

Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung wird vom LSB Niedersachsen mit **6 LE** für die **Verlängerung der Übungsleiter B-Lizenz Prävention** und der **Übungsleiter C-Lizenz** anerkannt.

Informationen und Anmeldung:

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/schmerzen-gesundheitssport
Anmeldeschluss: 17.05.2024

Bei Fragen zur Anmeldung:

Karin Götting, kgoetting@lsb-niedersachsen.de, 0511-1268-125

Bei Fragen zum Inhalt:

Marco Vedder, mvedder@akademie.lsb-nds.de, 0511-1268-308

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Dr. Hendrik Langen
Akademieleiter

Rüdiger Sauer
Vorsitzender KSB Cuxhaven

Programm

Ab 09:00 Uhr - Ankommen und Anmeldung

09:30 Uhr - Eröffnung des Tages

09:45 Uhr - Gesprächsrunde zum Einstieg

Was haben Schmerzen mit Gesundheitssport zu tun?

- **Carina Rauterberg**, Physiotherapeutin
- **Trixi Karcher**, Fitnessfachwirtin und Aqua-Präventionscoach TSG Nordholz
- **Wolfgang Tietje**, 1. Vorsitzender TSV Mulsum von 1919

10:45 Uhr - Übergang zu den Foren

11:00 Uhr - Foren (1. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

Die Themen sind:

01 Aktive Therapie bei Schmerzen: ja oder nein?

- **Carina Rauterberg**, Physiotherapeutin

02 Gesundheitssport im Verein: eine neue und wichtige Säule in den Sportvereinen?

- **Trixi Karcher**, Fitnessfachwirtin und Aqua-Präventionscoach TSG Nordholz
- **Wolfgang Tietje**, 1. Vorsitzender TSV Mulsum von 1919

03 Mensch beweg DICH – Schmerzen lindern und vorbeugen mit richtiger Bewegung und gelenkschonenden Sportarten

- **Andrea Strunck**, Triathlon- und medizinische Fitnesstrainerin

04 Ausbildung Sport in der Prävention - Der Weg zur B Lizenz und die Zertifizierung gesundheitssportlicher Vereinsangebote

- **Michael Vathke**, Sportreferent Bildung KSB Cuxhaven
- **Nina Panitz**, Referentin LSB Niedersachsen

12:15 Uhr - Mittagspause

13:15 Uhr - Foren (2. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

14:30 Uhr - Pause und Wechsel der Foren

14:45 Uhr - Foren (3. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

16:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Inhalte der Gesprächsrunde und der Foren:

Gesprächsrunde zum Einstieg:

Was haben Schmerzen mit Gesundheitssport zu tun?

Die Gesprächsrunde will einen leichten Einstieg in das Thema geben und anschaulich Fragen behandeln wie: was sind Schmerzen?, wann treten sie auf?, wie können sie behandelt werden? Weiter will sie die Brücke schlagen, welchen Beitrag der organisierte Sport leistet, um Schmerzen zu lindern und gar nicht erst entstehen zu lassen.

Forum 01: Aktive Therapie bei Schmerzen: ja oder nein?

Schmerzen können vielseitig sein, dabei ist Schmerz immer subjektiv und schwer nachweisbar. Schmerzen können in Ruhe, in Bewegung oder dauerhaft auftreten und werden unterschiedlich wahrgenommen (brennend, stechend, pulsierend, etc.). In diesem Kontext ist es für Übungsleiter*innen wichtig, auch zwischen akuten und chronischen Schmerzen zu differenzieren und angepasste Übungsvarianten anzubieten. Dieses Forum gibt einen Überblick verschiedener Schmerzqualitäten, -arten und wie Übungsleiter*innen reagieren können.

Forum 02: Gesundheitssport im Verein: eine neue und wichtige Säule in den Sportvereinen?

Können wir mit einem zusätzlichen Gesundheitssport-Angebot unseren Sportverein attraktiver machen und neue Mitglieder gewinnen, oder sind die Voraussetzungen so hoch, dass wir das Ziel nicht erreichen können? Spannende Fragen, denn jeder Vorsitzende eines Vereines macht sich Gedanken über neue Angebote, die den Verein stärken können und attraktiver werden lassen. Gerade in der heutigen Zeit, wo der Traditionssport im Verein rückläufig ist, öffnet man bewusst Türen für Neues. Der Beitrag will zeigen, wie Gesundheitssport im Verein eingeführt und etabliert werden kann.

Forum 03: Mensch beweg DICH – Schmerzen lindern und vorbeugen mit richtiger Bewegung und gelenkschonenden Sportarten

Wer Schmerzen hat, soll sich schonen? Dies gilt längst nicht mehr. Warum hilft Bewegung gegen Schmerzen und sie vorzubeugen? Sport und Bewegung wirken positiv auf Körper und Psyche. Es werden Glückshormone ausgeschüttet, Stress abgebaut und entzündungshemmende Stoffe entstehen. Dieses Forum gibt einen Überblick, wie regelmäßige Aktivität mit gezielt dosierten und schonenden Bewegungsabläufen dazu beiträgt, Schmerzen vorzubeugen und zu lindern. Ein Fokus liegt auf gelenkschonenden Sportarten, um die Aktivität zu erhalten.

Forum 04: Ausbildung Sport in der Prävention - Der Weg zur B Lizenz und die Zertifizierung gesundheitssportlicher Vereinsangebote

Der Beitrag gibt Einblicke in die Präventionsportausbildung des LandesSportBund Niedersachsen. Es werden die Inhalte der Ausbildungsblöcke sowie die Zertifizierungskriterien vorgestellt. Außerdem wird ein kurzer Blick auf das Baukastensystem der DOSB Masterprogramme und das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT geworfen. Das Siegel und die ÜL B Lizenz berechtigen zur Leitung von Vereinsangeboten unter Förderung der Krankenkassen.

Referierende:



Carina Rauterberg

... ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin und verfügt über die Weiterbildung „DOSB-Sportphysiotherapie“.



Wolfgang Tietje

... ist Vereinsvorsitzender und besitzt mehrere ÜL B-Lizenzen, die er im Rehasport beim TSV Mulsum regelmäßig einsetzt.



Trixi Karcher

... ist Fitnessfachwirtin sowie Aqua-Präventionscoach und verfügt über verschiedenste ÜL B-Lizenzen und Erfahrungen im Gesundheitssport.



Andrea Strunck

... ist Triathlon- sowie medizinische Fitnesstrainerin und seit längerem auch in Ernährungsfragen im Sport unterwegs.



Michael Vathke

... ist Sportwissenschaftler und organisiert als Sportreferent die Bildungsangebote im KSB Cuxhaven.



Nina Panitz

... ist Sportwissenschaftlerin sowie Referentin für Gesundheitssport und zielgruppenspezifische Angebote beim LSB Niedersachsen.

Impressum

Akademie des Sports
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Copyright:
LandesSportBund Niedersachsen e. V.
April 2024

Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen