

Rückantwort-Karte

Am Gesundheitsforum Ernährung und Bewegung am 5. Juli 2008 10:00 - 15:00 Uhr nehme ich teil.

Name, Vorname _____
Straße Nr. _____
PLZ, Ort _____

Ich möchte an folgenden Angeboten teilnehmen

■ BLOCK 1 (10:00 UHR)

Seminare

- Adipositas Ernährung Arthrose

Praxis

- Herz-Kreislauftraining

■ BLOCK 2 (12:00 UHR)

Seminare

- Diabetes Osteoporose Mach 2 -
Besser Essen

Praxis

- Konditionstraining Nordic-Walking

■ BLOCK 3 (14:00 UHR)

Seminare

- Herz-Kreislauf Gewichtsreduktion
 Qualitätsmanagement, Zertifizierung

Praxis

- Krafttraining

p. Fax (30002-107) oder
p. Post einsenden an

Landessportbund Berlin
Jesse Owens Allee 2
14053 Berlin



Mach mit Bleib fit

ernaehrung-und-bewegung@lsb-berlin.org

Wir freuen uns auf die Diskussion und Ihre Fragen.

Eingeladen sind Ärzte, Gesundheitstrainer, Sportvereine und interessierte Berliner/innen.

Für Ärzte und Übungsleiter wird die Teilnahme als offizielle Fortbildungsveranstaltung anerkannt (für Ärzte: vorauss. 3 Fortbildungspunkte Kat. C, für Übungsleiter: 3 UE).



Veranstaltungsort: Sportschule des Landessportbundes Berlin
Priesterweg 4, 10829 Berlin



Die Teilnahme ist kostenlos,
Anmeldung erforderlich:
Thomas Siebert
Landessportbund Berlin
Tel. 30002-0
Fax 30002-107

Berlin komm(t) auf die Beine



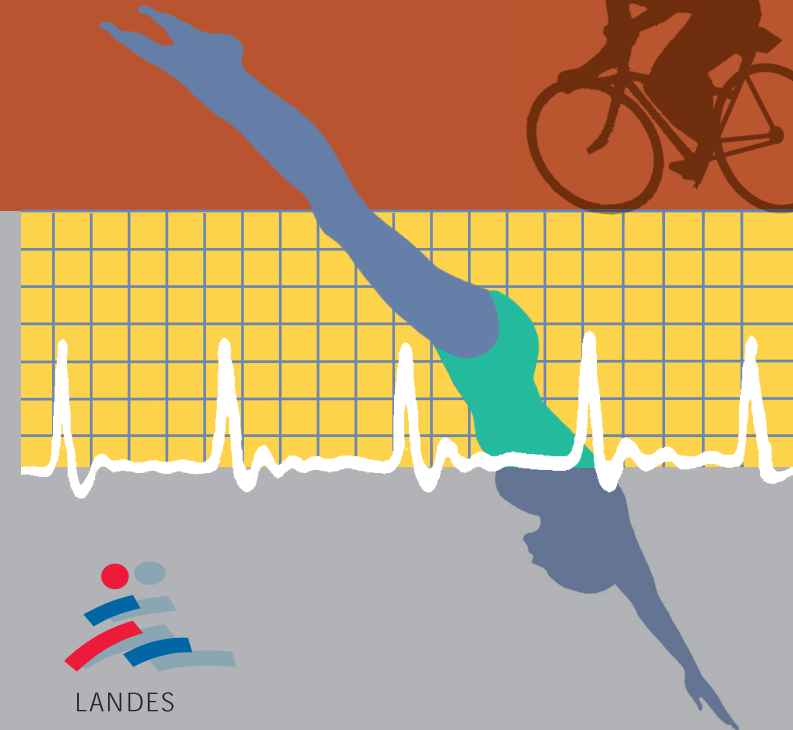
Berliner Sport-
ärztebund e.V.



Ein Netzwerk des
Landessportbundes
Berlin

Gesundheitsforum Ernährung und Bewegung

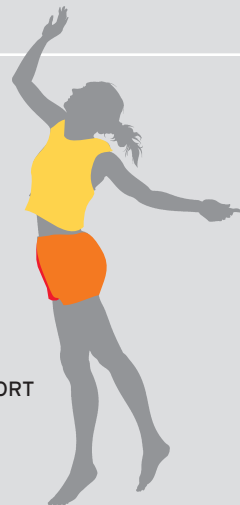
Samstag, 5. Juli 2008
10:00 Uhr (bis 15:00)
Sportschule des
Landessportbundes
Berlin





Die Seminare

- ADIPOSITAS UND BEWEGUNG
(Dr. Anja Vogt)
- GESUNDE ERNÄHRUNG
(Vera Spellerberg)
- ARTHROSE UND BEWEGUNG
(Dr. Jürgen Wismach)
- DIABETES UND BEWEGUNG
(Dr. Susanne Wiesner)
- OSTEOPOROSE UND BEWEGUNG
(Dr. Romana Lenzen-Großimmlinghaus)
- HERZ-KREISLAUF UND BEWEGUNG
(PD Dr. Reinhard Ketelhut)
- GEWICHTSREDUKTION UND/DURCH BEWEGUNG
(Dr. Susanne Wiesner)
- „MACH 2“ BESSER ESSEN -MEHR BEWEGEN
(Steffi Brachmann)
- ZERTIFIZIERTE
GESUNDHEITS-
SPORTANGEBOTE
(Thomas Siebert)



Die Praxisangebote

(Bitte Sportkleidung mitbringen)

- HERZ-KREISLAUFTRAINING
(Diego Pacheco)
- KONDITIONSTRaining
(Rainer Voigt)
- KRAFTTRAINING IM GESUNDHEITSSPORT
(Rainer Voigt)
- WALKING / NORDIC WALKING
(Bettina Louis Lutze-Fernandez)

Mach mit **Bleib fit**

Gesundheitsforum Ernährung und Bewegung

**Samstag
5. Juli 2008
10.00 bis 15.00 Uhr**

**Sportschule des
Landessportbundes
Berlin**

**Priesterweg 4
10829 Berlin
Schöneberg**

**Bus M 46, 106
248, S-Bahn
Südkreuz**

Aktive Bewegung ist die das beste, was Sie für Gewichtsreduktion und Stoffwechselerbesserung tun können.

Das Wichtigste: Den meisten macht es Spaß, sonst würden sie es ja nicht tun. Wohlbefinden gibt´s umsonst.

Aktive Bewegung ist die beste Prophylaxe gegen das metabolische Syndrom (Diabetes, Fettstoffwechsel, Bluthochdruck)

Bewegung macht Spaß und in Verbindung mit richtiger Ernährung ist das **die Kombination** für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse

- • • was Sie mit Bewegung erreichen können: Möglichkeiten und Wirkungsweisen usw. aus der Medizinischen Forschung und Praxis
- • • wie Sie sich im Alltag „kleine Trainingseinheiten“ verschaffen, wie Sie Ihr Bewegungsprogramm aufbauen und gestalten. Neueste Beispiele und Erfahrungen aus der Bewegungspraxis
- • • welche inhaltlichen und methodischen Qualitätsstandards Sie heute erwarten können
- • • wohin Sie gehen können: aktuelle Informationen über die Angebote der Berliner Sportvereine

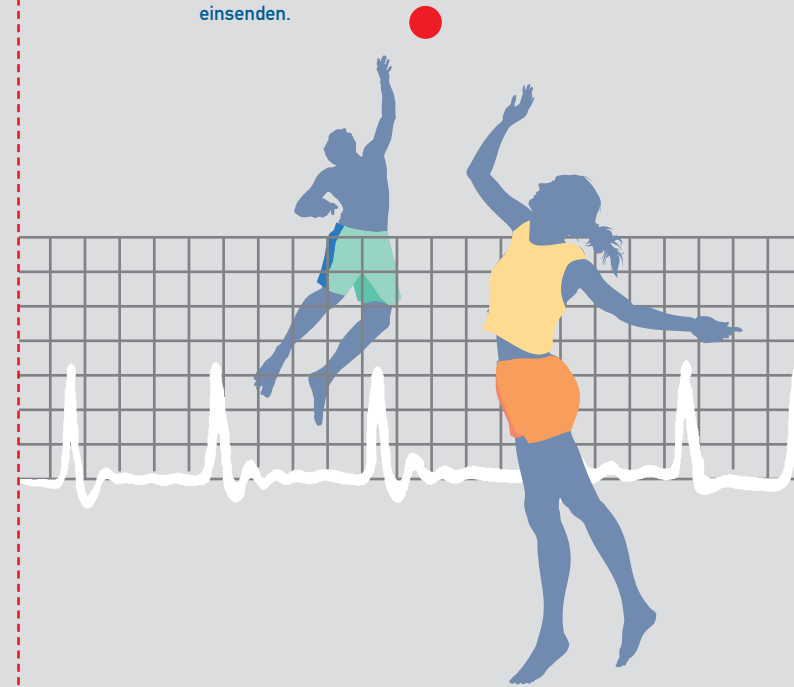


**SPORT UND
GESUNDHEIT**

Ein Netzwerk des Landessportbundes Berlin

Berlin komm(t) auf die Beine

Bitte per Fax: 30002-107
oder per Post
einsenden.



ANTWORT



LANDESPORTBUND BERLIN

Referat Sportentwicklung
Jesse-Owens Allee 2
14053 Berlin