



ENTWURF-VORANKÜNDIGUNG

RBSV-SONDERLEHRGANG 20./21.9.2019 für Übungsleiter/innen
und Fortbildungsveranstaltung für Ärzte/innen von **HERZGRUPPEN**

AUSDAUER- UND KRAFTTRAINING durch langjährig moderates Nordic Walking

Freitag 20.9.

15.00 Uhr	Einschreibung und Begrüßung	RBSV-Präsident Wolfgang Tenhagen
15.30 Uhr	Warum mehr Ausdauer- und Krafttraining in Herzgruppen?	N.N.
16.30 Uhr	Was heißt „Ganzkörpertraining“ mit dem Thorax-Trainer	Dr. Ulrich Ghisler
17.30 Uhr	Regelmäßige Körperstrukturanalysen mit BIA und Bandmaß sinnvoll?	Dr. med. Jutta Noffz
18.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Kolonistenhaus Neu Duvenstedt	

Sonnabend 21.9.

8.00 Uhr	Frühstück im Kolonistenhaus mit Rückschau zum Vortag	Dr. med. Alard Stolte
9.00 Uhr	ThoraxTrainer - Präsentation eines Test- und Übungsgerätes zur Prävention und Rehabilitation bei Herzkreislauf-Krankheiten	Dirk Kastenholz
	BIA -Eigenmessungen für alle Lehrgangsteilnehmer	Dr. med. H. Schönbohm
	Testlauf Nordic Walking 2 km ab Kolonistenhof	Christa Bielefeld u. Irene Bolzmann
13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagsessen im Kolonistenhaus	
14.00 Uhr	Erfahrungsbericht HERZ gesund es Nordic Walking-Ausdauertraining Zwischenergebnisse Langzeit-Studie Nordic Walking-Herzgruppe	Klaus-Peter Juhl Wiss. Ass. M. Müller
15.00 Uhr	Diskussionsrunde zu den Lehrgangsthemen bei Kaffee und Kuchen zusammen mit der Nordic Walking-Herzgruppe auf dem Kolonistenhof	
18.00 Uhr	Abschlussgespräch und Zertifikat-Vergabe seitens RBSV-SH und ÄK-SH	Dr. med. Alard Stolte

ZUSAMMENARBEIT - REFERENTEN - UNTERSTÜTZUNG - ORGANISATION

Tenhagen, Wolfgang Präsident des Rehabilitations- und Behinderten-Sportverbandes **RBSV-SH**
Weisser, B. Prof. Dr. med. Inst. f. Sportwissenschaft **CAU** Kiel Vorsitzender **Sportärztebund** SH
Noffz, Jutta Dr. med. Fachärztin Kinderheilkunde/Jugendmed. Inst. f. Sportwissenschaft **CAU** Kiel
Ghisler, Ulrich Dr. Erfinder des ThoraxTrainers und Akademie-Leiter in 2980 **Kokkedal** Dänemark
Kastenholz, Dirk Firma MoveSports in 50733 Köln Am Alten Stellwerk 38 www.movesports.de
Schönbohm, Hendrik Dr. med. Praxisverbund Hüttener Berge und Vorsitzender des **GNU e.V.**
Juhl, Klaus-Peter Sportlehrer/Übungsleiter NW-Herzgruppen u. stellv. Vorsitzender des **GNU e.V.**
Bolzmann, Irene Übungsleiterin für Nordic Walking-Herzgruppen des **GNU e.V.**
Bielefeld, Christa Übungsleiterin für Nordic Walking-Herzgruppen des **GNU e.V.**
Müller, Markus Wiss.Ass. am Institut für Sportwissenschaft Abtlg. Sportmedizin **CAU Kiel**
Hirsch, Thomas Leiter **Kolonistenhof** 24791 Neu Duvenstedt Bornbarg 11 Tel. 04338-999799
Leitung Dr. med. Alard **Stolte** Kardiologie-Sportmedizin T. 04338-1216 alard.stolte@t-online.de
Anerkennung B-Lizenz-Verlängerung 2 Jahre. Zusatzzertifikat Nordic Walking. 17 Fortbildungspunkte C der ÄK-SH
Anmeldung Geschäftsstelle **RBSV-SH** 24837 Schleswig Friedrich-Ebert-Str. 9 T. 04621-27689 rbsv-sh@foni.net
Lehrgangsgebühr 120 € inkl. Verpflegung EZ/DZ im Landhotel Sass Alt Duvenstedt T. 04338-99700