



EINLADUNG und PROGRAMM **20./21.9.2019**
RBSV-Sonderlehrgang und Fortbildungsveranstaltung
für Übungsleiter/innen **und** 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? Dr. phil. Thorsten **Schmidt**
16.30 Uhr **Ganzkörpertraining** - ein Vergleich Nordic Walking und Ruderergometer Dr. med. Alard **Stolte**
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**
ab 9.00 Uhr **WaterRower**-Rudergerät - ein Test-Übungsgerät zum Ganzkörpertraining Dr. med. Alard **Stolte**
BIA-Eigenmessungen für alle Lehrgangsteilnehmer Dr. med. H. **Schönbohm**
Belastungs-Test Nordic Walking 2 km Christa **Bielefeld**, Irene **Bolzmann** und K.-P. **Juhl**
13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen im Kolonistenhaus
14.00 Uhr Erfahrungsbericht **HERZgesundes** NW-Ausdauertraining Klaus-Peter **Juhl** und Irene **Bolzmann**
14.30 Uhr Zwischenergebnisse **Langzeit-Studie** Nordic Walking-Herzgruppe Wiss. Ass. M. **Müller**
15.00 Uhr **Diskussionsrunde** zu den Lehrgangsthemen bei Kaffee und Kuchen
zusammen mit unserer 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**

Schmidt, Thorsten M.A. Inst. f. Sportwissenschaft **CAU** Kiel Vorsitzender

Noffz, Jutta Dr. med. Kinderärztin Inst. für Sportwissenschaft **CAU** Kiel und **Sportärztebund SH**

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 **Stolte**, Alard Dr. med. Kardiologe und Sportarzt 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. Unterkunft **Bett & Kök** Alt Duvenstedt T. 04338-99700