

10. Tag der Rückengesundheit in Deutschland

Der Rücken beginnt im Kopf



BdR-Expertenworkshop
Dortmund, 12. März 2011

In der DASA
Arbeitswelt Ausstellung



Herzliche Einladung zur Jubiläumsveranstaltung
in Kooperation mit:

Der Rücken beginnt im Kopf - Expertenworkshop anlässlich des 10. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

Liebe BdR-Mitglieder und liebe Mitglieder unserer Partnerverbände, liebe Interessierte,

unter dem Motto „Der Rücken beginnt im Kopf“ findet am 12. März 2011 zum Tag der Rückengesundheit der BdR-Experten-Workshop in der DASA Arbeitswelt Ausstellung (Träger ist die BAuA - Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) statt.

Ursache für Rückenschmerzen sind nicht nur Fehlhaltung, einseitige Belastung und Muskelverspannungen. Der Rücken ist auch ein Tummelplatz der Psyche. Stress, Ängste und depressive Stimmungen können ebenfalls Beschwerden auslösen. Langfristig Erfolg versprechend sind daher nur umfassende Präventionsangebote, die sowohl die körperlichen, als auch die psychosozialen Aspekte berücksichtigen.

Die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und rückenfreundliche Bewegungsmuster zu erlernen, sind wichtige Eckpfeiler der Rückenschmerzprävention. Eine weitere Säule der Vorbeugung von Rückenschmerzen ist aber auch, das psychische Gleichgewicht zu finden, um Muskelverspannungen zu vermeiden. Das diesjährige Motto „Der Rücken beginnt im Kopf!“ hat gleich einen doppelten Sinn. Einerseits geht es darum, die individuellen physischen und psychischen Ressourcen zu stärken, andererseits müssen aber auch die Verhältnisse in der Umgebung rückenfreundlich gestaltet werden. Dazu zählen neben den sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich auch ergonomische Aspekte.

Die individuelle Einstellung zum Rückenschmerz, die Motivation zur körperlichen Aktivität, die Fähigkeit zur Stressbewältigung und die Bereitschaft, das persönliche Umfeld ergonomisch zu

gestalten, entscheiden darüber, ob sich gelegentlich auftretende Rückenschmerzen langfristig chronifizieren. Da wissenschaftliche Studien den Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Psyche hinlänglich bestätigen, befasst sich das diesjährige Motto zum Tag der Rückengesundheit mit einem zentralen Sichtwechsel. Dieser Wechsel beschreibt den Weg von der krankheitsorientierten, bio-medizinischen Sichtweise, hin zu einer gesundheits- und ressourcenorientierten Sichtweise.

Im ersten Teil des Workshops referieren ein Psychologe, ein Orthopäde und eine Sportwissenschaftlerin über den aktuellen Wissensstand zur Rückengesundheit. In den sich anschließenden Praxisworkshops werden von den Referenten konkrete Kurs- und Seminarinhalte zur Leitthematik für die „Neue Rückenschule“ vermittelt.

Dieser BdR-Workshop bietet nicht nur hervorragende Chancen zur persönlichen Fortbildung, sondern fördert ebenso den wertvollen Austausch unter Rückenschullehrerinnen und Rückenschullehrern.

Parallel zum Expertenworkshop findet in der Stahlhalle der DASA eine Publikumsveranstaltung mit Vorträgen, Mitmachaktionen, Rückenquiz und einer großen Ergonomie-Ausstellung statt. Unsere Programmplanung ermöglicht Ihnen auch dort einen Besuch. Zudem können sich auch Ihre Familienangehörigen oder Begleitpersonen einen schönen, spannenden Tag in der DASA machen - bei der Veranstaltung in der Stahlhalle kommt keine Langeweile auf.

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse an dieser gemeinsamen Veranstaltung geweckt haben und freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Ulrich Kuhnt

Ulrich Kuhnt (Mitglied des BdR-Direktoriums)

Detlef Detjen

Detlef Detjen (Mitglied des AGR-Direktoriums)

Programmplanung Expertenworkshop¹ :

Samstag, 12. März 2011

ab 9.00 Uhr	Registrierung der Teilnehmer in der DASA - Arbeitsweltausstellung in Dortmund, Friedrich-Henkel-Weg1-25, 44149 Dortmund Parallel ab 10 Uhr in der Stahlhalle: Publikumsveranstaltung mit Ergonomie-Ausstellung	
9.45 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter	
10.15 Uhr	Fachvortrag: Psyche und Rückenschmerz - Fakten und Handlungsmöglichkeiten. Referent: Dipl.-Psych. Fredi Lang, Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Berlin	
11.00 Uhr	Fachvortrag: Alles Bandscheibe? Referent: Prof. Dr. phil. Dr. med. Joachim Meyer-Holz, Arzt für Orthopädie aus Oldenburg	
11.45 Uhr	Kaffeepause	
12.00 Uhr	Fachvortrag: Prävention von Muskel-Skeletterkrankungen durch körperliche Aktivität Referentin: Dr. Katja Krückemeier, Sportwissenschaftlerin aus Köln	
12.45 Uhr	Mittagspause Parallel in der Stahlhalle: Ergonomie-Ausstellung für die Öffentlichkeit mit Vorträgen, Mitmachaktionen und Rückenquiz	
14.00 Uhr	Vier Workshops parallel <ol style="list-style-type: none"> 1. Der Rücken beginnt im Kopf. Wie gestalte ich ein Praxisseminar zum Thema „Der Rücken beginnt im Kopf“, Vorstellung einer Erfolgsstory mit Methoden, Medien und Spaß an der Vermittlung. Leitung: Ulrich Kuhnt, Sportpädagoge, BdR Direktorium, Leiter der Rückenschule Hannover 2. Strategien zur Umsetzung neuer Erkenntnisse zur Schmerzbewältigung in der Rückenschule - Wie kann ich das Thema Schmerzbewältigung konstruktiv und sinnvoll in die Rückenschule integrieren? Leitung: Rabea Trumpp, Diplom Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin aus Feuchtwangen 3. Neue Sportgeräte in der Rückenschule zur Steigerung der Bewegungsfreude Leitung: Annika Koil, Sport- und Gymnastiklehrerin aus Berlin 4. Neue Bewegungselemente mit Body-Flow Leitung: Claudius Kohdadad, Sportwissenschaftler und medizinischer Trainingstherapeut, Geschäftsführer der ARS VITALIS Fitnessclub GmbH in Berlin 	   
15.00 Uhr	Kaffeepause	
15.15 Uhr	Wiederholung der vier Workshops	
16.15 Uhr	Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch - Pause im Stuhl-Reflektorium - Referenten fassen ihre Ergebnisse zur Abschlusspräsentation zusammen	
16.30 Uhr	Abschlussplädoyer für alle Fachbesucher im Vortragssaal. Zusammenfassung der Botschaften - Antworten und Ausblick - Feedback-Abfrage (Feedback-Bogen oder Stellwand mit Klebepunktabfrage) - Aussprache. Anschließend Verabschiedung	
17.15 Uhr	Mitgliederversammlung des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. – für Mitglieder des BdR e.V.	

Änderungen vorbehalten, das aktuelle Programm finden Sie unter www.bdr-ev.de oder www.agr-ev.de/veranstaltungen - 6 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung der Rückenschullizenz anrechenbar! Die Zahl der Teilnehmer ist auf 100 begrenzt.

Antwort an den BdR - Anmeldeschluss: 4. März 2011

Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.
Bleekstraße 20 / Birkenhof
30559 Hannover

Tel: 05 11/3 50 27 30
Fax: 05 11/3 50 58 66
E-Mail: info@bdr-ev.de
Internet: www.bdr-ev.de

Ich melde mich verbindlich an für den

BdR Experten-Workshop am 12. März 2011 (Tagungspauschale 75 EUR).

Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale aufgrund

- meiner Mitgliedschaft in folgendem KddR-Partnerverband (60 Euro): _____
- meiner Mitgliedschaft im BdR e.V. (50 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im BDP e.V. (50 Euro)
- meiner Fördermitgliedschaft in der AGR e.V. (50 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im Forum Gesunder Rücken e.V. (50 Euro)

Hinweis: Die Tagungspauschale beinhaltet den Eintritt in die DASA, die Teilnahme am Workshop, das Mittagessen, Pausengetränke sowie den Besuch der Ergonomie-Ausstellung in der Stahlhalle. Familienangehörige oder Begleitpersonen zahlen vor Ort 5,- Euro Eintritt für den Besuch der DASA und der Publikumsveranstaltung.

Teilnehmer:

Vorname, Name: _____
Beruf: _____
Firma: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Telefon: _____
Fax: _____
E-Mail: _____
Datum, Unterschrift: _____

- Ich benötige keine Rechnung
- Nach Eingang des Betrages benötige ich eine Rechnung mit Quittung an:

Ich überweise die Teilnahmegebühr auf das Konto des BdR e. V.,
Konto 284467 bei der Sparkasse Hannover, Bankleitzahl 250 501 80.

In der Ergonomie-Ausstellung finden Sie u. a. AGR-geprüfte Produkte folgender Aussteller:

