

# Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung! Tag der Rückengesundheit 2016



Recklinghausen | 5. März 2016

## Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!

BdR-Expertenworkshop zum 15. Tag der Rückengesundheit im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg Recklinghausen

8 Unterrichtseinheiten zur  
Lizenzverlängerung anrechenbar!  
Sonderpreise für Mitglieder  
der veranstaltenden Verbände!

Herzliche Einladung zum  
Expertenworkshop in  
Kooperation mit:



VPT Verband  
Physikalische Therapie

## Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung

Auftaktveranstaltung anlässlich des 15. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

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

am 5. März 2016 findet die Auftaktveranstaltung für Experten zum Tag der Rückengesundheit im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen statt. Die Initiatoren des Tages der Rückengesundheit, der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. sind kreativ und haben ein interessantes Motto aufgestellt. Es lautet „Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Ergodynamik“ und dem Motto für das Jahr 2016? Der Begriff Ergodynamik verbindet Ergonomie und Dynamik miteinander. Die Ergonomie sucht nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen, aus denen sich Regeln zur Gestaltung von Arbeitsbedingungen ableiten lassen. Oberstes Ziel ist eine Anpassung von Arbeit, Arbeitssystem und Umgebungen an die physischen und psychischen Fähigkeiten des Menschen herbeizuführen. Die Gestaltung von z. B. Bildschirmarbeitsplätzen oder Produktionsarbeitsplätzen basiert auf ergonomischen Prinzipien. Der Begriff Dynamik umschreibt folgende Aspekte: Wechsel der Körperhaltung und Körperbewegung, Wechsel zwischen Be- und Entlastung, Vermeiden von Monotonie oder Zwangshaltungen und die Förderung der allgemeinen, körperlichen Aktivität.

Bei der Festlegung des Mottos wurde von den Initiatoren der aktuelle Stand der Wissenschaft zur Rückenprävention besonders intensiv berücksichtigt. Tatsache ist, dass isolierte ergonomische Maßnahmen in der Arbeitswelt das Risiko für Rückenschmerzen nur geringfügig senken können. Hingegen sind umfassendere Programme mit den Inhalten „Ergonomie, Bewegungsschulung und Fitnessprogramme“ besonders effektiv.

Somit soll der Expertenworkshop dazu beitragen, die Rückenschulungsangebote in den unterschiedlichen

Settings „Betrieb, Kita, Schule“ verstärkt nach dem Ansatz der „Ergodynamik“ zu gestalten.

Der Expertenworkshop gliedert sich in die zwei Schwerpunkte

- zwei Vorträge und
- zehn Praxis-Workshops.

Die beiden Vorträge werden gehalten von Dr. Uwe Prümel-Philippsen, Geschäftsführer der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) und Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

In den zehn angebotenen Workshops werden von Spezialisten gemeinsam mit den Teilnehmern konkrete Inhalte und Methoden für die Neue Rückenschule erarbeitet. Dabei rückt zunächst das zentrale Anliegen des Tages der Rückengesundheit „Ergodynamik“ in den Mittelpunkt der angebotenen Workshops. Eine besondere Neuigkeit stellt der große AGR-Ergonomieparcours dar. Hier wird rückengerechte Verhältnisprävention erlebbar gemacht. Die große Vielfalt der Workshopthemen bietet Ihnen nicht nur hervorragende Chancen zur persönlichen Fortbildung, sondern fördert ebenso den wertvollen Austausch unter Rückenschullehrern.

Die Auftaktveranstaltung am 5. März dient als Startsignal für die bundesweite Umsetzung des hochaktuellen Mottos in möglichst allen regionalen Rückenschulen. Somit ergeben sich insgesamt aus dem Tag der Rückengesundheit am 15. März wertvolle Chancen, neue Teilnehmer für die eigenen Angebote vor Ort zu gewinnen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Ulrich Kuhnt

(Mitglied des BdR-Direktoriums)



Detlef Detjen

(Mitglied des AGR-Direktoriums)

**GET  
TOGETHER**

Das Get-together sollten Sie sich nicht entgehen lassen! Nutzen Sie die Möglichkeit, mit anderen Teilnehmern in gemüthlicher Atmosphäre zu plaudern und zu fachsimpeln oder schon einmal auf eine erfolgreiche Veranstaltung anzustoßen!

Freitag, 4. März 2016 ab 20 Uhr im Suberg's bei Boente  
Augustinessenstraße 4 | 45657 Recklinghausen | [www.bei-boente.de](http://www.bei-boente.de)

## Programmplanung Expertenworkshop\*:

Freitag, 4. März 2016

18.00 Uhr	Mitgliederversammlung des BdR e. V. im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg Werkstättenstraße 16-18, 45659 Recklinghausen
ab 20.00 Uhr	Get-together im Suberg's bei Boente, Augustinessenstraße 4 45657 Recklinghausen – nutzen Sie die Gelegenheit für erste Gespräche

Samstag, 5. März 2016

ab 8.30 Uhr	Registrierung der Teilnehmer im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg Werkstättenstraße 16–18, 45659 Recklinghausen Teilnehmer wählen ihre Wunsch-Workshops aus
9.15 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter
9.45 Uhr	Fachvortrag: <b>„Das Präventionsgesetz – mehr Mittel, mehr Koordination, mehr Qualität?“</b> Dr. Uwe Prümel-Philippsen, Geschäftsführer der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG), Bonn
10.15 Uhr	Moderierte Fragerunde
10.30 Uhr	Bewegungspause
10.40 Uhr	Fachvortrag: <b>„Ergodynamik – gesundes Verhalten braucht Raum für Bewegung“</b> Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und Vorstandsmitglied des Forum Gesunder Rücken, Wiesbaden
11.10 Uhr	Moderierte Fragerunde
11.25 Uhr	Kaffeepause
11.45 Uhr	10 Workshops zur Wahl <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ergodynamik in der Praxis – Ergonomieparcour der Aktion Gesunder Rücken e. V.</b> Workshopleiter: Andreas Sperber, Baiersbronn-Klosterreichenbach und Günter Lehmann, Edertal-Bergheim</li> <li>2. <b>Ergonomieberatung für Rückenschullehrer – so hängen Zollstock und Turnstab zusammen!</b> Hildegard Schmidt, ErgonomieCampus, Diekhöfen</li> <li>3. <b>„Beweg dich Schule!“ Gehirngerechtes Lernen durch Bewegung nach Dorothea Beigel® (Klasse 1-13)</b> Frank Schumacher-Henrich, Kassel</li> <li>4. <b>Ergodynamik – Bewegt und Rückenfit am PC-Arbeitsplatz</b> Mirelle Herpel, Concept Fitness Viereth</li> <li>5. <b>Wirbelsäulen- und Faszienübungen für den Arbeitsplatz: Entspannung-Pur</b> Dr. Tanja Kühne, Dorsten</li> <li>6. <b>Körper, Atem, Geist im Einklang – Yoga in der Neuen Rückenschule</b> Jana Rothe, Braunschweig</li> <li>7. <b>„Verhaltensveränderung auf die Sprünge helfen“ – Einführung in die Motivierende Gesprächsführung</b> Angelika Fiedler, Mühlheim an der Ruhr</li> <li>8. <b>Spiraldynamik – Basis für die Bewegungsschulung und das funktionelle Training in der Rückenschule</b> Ulrich Herbeck, Köln</li> <li>9. <b>Ergotrain – das 5 Stufen Programm von Motio</b> Sandra Grüner, Motio Stuttgart/Würzburg</li> <li>10. <b>So sind Rückenschullehrer erfolgreich: 30-minütige Fitnessseinheiten am Arbeitsplatz</b> Jasmin Hallmann, Rückenschule Hannover</li> </ol>
12.45 Uhr	Mittagspause
13.50 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
15.00 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
16.00 Uhr	Kaffeepause
16.30 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
17.45 Uhr	Resümee und Ausblick im Vortragssaal – Ende der Veranstaltung ca. 18.15 Uhr

\* Änderungen vorbehalten, das aktuelle Programm finden Sie unter [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de) oder [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)/tdr2016

## Antwort an den BdR

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.  
Bleekstr. 22  
30559 Hannover

Tel.: 05 11/3502730 | Fax: 05 11/3505866  
E-Mail: info@bdr-ev.de | Internet: www.bdr-ev.de

Ich melde mich verbindlich an für

- den BdR Experten-Workshop am 5. März 2016
- das Get-together am 4. März 2016 (unverbindliche Anmeldung zwecks Platzreservierung)

**Die Tagungspauschale beträgt 159 Euro.**

**Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale aufgrund**

- meiner Mitgliedschaft im BdR e. V. (75 Euro)
- meiner Fördermitgliedschaft im AGR e. V. (100 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im Forum e. V. (100 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im VPT e. V. (100 Euro)

Hinweis: Die Tagungspauschale beinhaltet die Teilnahme am Workshop, das Mittagessen sowie die Pausengetränke. Das Essen und die Getränke am Freitagabend zahlt jeder selbst.

An folgenden vier Workshops möchte ich voraussichtlich teilnehmen (unverbindlich – dient lediglich zur Raumplanung)  
Nr. ... / Nr. ... / Nr. ... / Nr. ...

**Teilnehmer/-in:**

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_



Ausfüllen, absenden  
und dabei sein!  
**Einsendeschluss:**  
**15. Februar 2016**  
Begrenzte Teilnehmerzahl!



Anmeldung auch  
online möglich unter:  
**www.bdr-ev.de**  
**www.agr-ev.de/tdr2016**

Abweichende Rechnungsanschrift

Firma: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Bitte geben Sie unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, da wir die Rechnung für Ihre Unterlagen als E-Mail im PDF-Format versenden.

Rechtliche Hinweise: Ihre Anmeldung ist verbindlich, bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr nach Erhalt der Rechnung. Wird die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (100 Teilnehmer) nicht erreicht, so behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen. Gezahlte Gebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Muss der Workshop aufgrund von „höherer Gewalt“ (extremes Wetter, eventuelle Streiks, Erkrankung der Lehrkraft usw.) ausfallen, so wird die Veranstaltung an einem alternativen Termin stattfinden. Möchten Sie am Alternativtermin nicht teilnehmen, werden gezahlte Gebühren zurückerstattet. Stornierungen: Müssen generell schriftlich erfolgen. Beim Storno wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro berechnet. Falls kein Ersatzteilnehmer benannt wird, muss bei Absagen ab 4 Wochen vor der Veranstaltung leider 50 % und bei Absagen ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn die gesamte Tagungspauschale einbehalten werden.

**ÜBERNACHTUNGS  
TIPP!**

Wir haben für Sie bis 31. Januar 2016 unter dem Stichwort „BdR“ ein begrenztes Übernachtungskontingent reserviert.

BEST WESTERN Parkhotel Engelsburg  
Augustinessenstraße 10  
45657 Recklinghausen  
Tel.: 02361/2010  
rez@engelsburg.bestwestern.de  
www.parkhotel-engelsburg.de

90 € EZ/120 € DZ inklusive Frühstück,  
W-Lan, Sauna, 1 Fl. Mineralwasser, Parken 7 €

HOTEL AM QUELLBERG  
Holunderweg 3-9  
45665 Recklinghausen  
Tel. 02361/48050  
info@hotel-am-quellberg.de  
www.hotel-am-quellberg.de

55 € EZ inklusive Frühstück  
Kostenfreie Parkplätze sind vor Ort.