

# Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!

18. Tag der Rückengesundheit



Leipzig | 8. + 9. März 2019

## Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!

Offizielle Auftaktveranstaltung zum 18. Tag der Rückengesundheit | therapie Leipzig  
BdR-Expertenworkshop zum 18. Tag der Rückengesundheit | Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

Sonderkonditionen für Mitglieder der  
KddR-Verbände, des AGR und FPZ!

15 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung anrechenbar! Als Refresherkurs für „AGR-Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ anrechenbar!

Herzliche Einladung zur Auftaktveranstaltung und zum Expertenworkshop in Kooperation mit:



Mit Unterstützung durch:



# Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!

18. Tag der Rückengesundheit 2019 – Offizielle Eröffnung auf der „therapie Leipzig“

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

die „therapie Leipzig“ ist die führende Fachmesse mit Kongress für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention in Deutschland. Mehr als 310 Aussteller aus 14 Ländern präsentieren auf dieser Messe vom 7. bis 9. März 2019 ihre neuesten Angebote.

Da eine Woche später am 15. März der Tag der Rückengesundheit bundesweit in Rückenschulen, Physiotherapiepraxen und anderen Gesundheitseinrichtungen stattfindet, hatten die Ausrichter des Rückentages eine gute Idee. In gemeinsamen Gesprächen entwickelten der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V., die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und die Organisatoren der „therapie Leipzig“ eine vielversprechende Kooperation.

Zum einen zeigt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. auf einer großen Sonderschau ein einzigartiges Spektrum rückengerechter Alltagsprodukte, welche das AGR-Gütesiegel tragen und somit nachweislich bewegungsfördernd und rückengerecht sind. Zudem findet am 8. März 2019 die offizielle Auftaktveranstaltung zum 18. Tag der Rückengesundheit, erstmals direkt auf der „therapie Leipzig“, statt. Diese Auftaktveranstaltung wird durch einen dreistündigen Workshop in der Zeit von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr mit Leben gefüllt.

In dem dreistündigen Workshop referiert Sportmediziner Professor Dr. Frank Mayer (Universität Potsdam) über die Ergebnisse des interdisziplinären Forschungsprojektes RAN RÜCKEN. Den zweiten Vortrag hält der Sportmediziner Professor Dr. Klaus Völker (Universität Münster)

zur gesundheitlichen Wirkung von Krafttraining, Koordinative Übungsverbindungen zum Erhalt der geistigen Frische, präsentiert von dem Diplom-Sportwissenschaftler Dirk Hübel, sowie eine Podiumsdiskussion, bereichern den Workshop.

Am 9. März 2019 wird der Expertenworkshop in bewährter Form an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig fortgesetzt. Die Teilnehmenden erwarten dort spannende Vorträge sowie ein variationsreiches Workshopprogramm, indem das Leitthema „Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!“ praxisnah umgesetzt wird. Durch den Besuch beider Veranstaltungen und der AGR-Sonderschau haben Rückenschullehrende die Möglichkeit, insgesamt 15 Lerneinheiten anzusammeln, um damit die KdR-Rückenschullehrer/in-Lizenz zu verlängern. Es können aber auch beide Veranstaltungen getrennt voneinander besucht werden.

Die Veranstaltungen in Leipzig dienen als Startsignal für die bundesweite Umsetzung des hochaktuellen Mottos in möglichst allen regionalen Rückenschulen und Gesundheitseinrichtungen. Somit ergeben sich aus dem Tag der Rückengesundheit am 15. März 2019 wertvolle Chancen, neue Teilnehmer für die eigenen Angebote vor Ort zu gewinnen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme in Leipzig und eine Woche später als regionaler Veranstalter.



Ulrich Kuhnt  
(Mitglied des BdR-Direktoriums)



Detlef Detjen  
(AGR-Geschäftsführer)



**GET  
TOGETHER**

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

8. März 2019 ab 20.15 Uhr  
im Restaurant Zills Tunnel, Barfußgäßchen 9, 04109 Leipzig  
[www.zillstunnel.de](http://www.zillstunnel.de)

## Programmplanung Auftaktveranstaltung\*:

Freitag, 8. März 2019 – 7 Lerneinheiten

ab 9.00 Uhr	therapie Leipzig: Besuch der Fachmesse sowie der Sonderschau "Verhältnisprävention" der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Leipziger Messe, Messehalle 1, Messe-Allee 1, 04356 Leipzig
14.30 Uhr	Registrierung und Einlass zur Auftaktveranstaltung, Leipziger Messe, Konferenzräume Messehaus
15.00 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter
15.15 Uhr	Fachvortrag: <b>Prävention &amp; Therapie von Rückenschmerzen im Spitzensport und der Gesamtgesellschaft – Ergebnisse des Forschungsprojektes RAN RÜCKEN</b> Professor Dr. Frank Mayer, Universität Potsdam
16.00 Uhr	Praxisbaustein <b>Bewegungskoordination für einen wachen Geist und aktiven Körper</b> Dirk Hübel, HFA Health & Fitness Academy, Jena
16.20 Uhr	Fachvortrag <b>Bewegung – Wie unsere Muskulatur für die Gesundheit arbeitet</b> Prof. Dr. med. Klaus Völker, Medizinische Fakultät Münster
17.05 Uhr	Podiumsdiskussion mit den Referenten sowie Jan Althoff, FPZ Köln
18.00 Uhr	Ende der Auftaktveranstaltung
18.30 Uhr	Mitgliederversammlung des BdR e. V. in der Mehrzweckfläche 4 der Messe Leipzig, Messe-Allee 1, 04356 Leipzig
ab 20.15 Uhr	Get-together im Restaurant Zills Tunnel, Barfußgäßchen 9, 04109 Leipzig. Nutzen Sie die Gelegenheit für Gespräche mit Kollegen.



## Programmplanung Expertenworkshop\*:

Samstag, 9. März 2019 - 8 Lerneinheiten

ab 8.30 Uhr	Registrierung der Teilnehmer in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, Jahnallee 59, 04109 Leipzig Teilnehmer wählen ihre Wunsch-Workshops aus (sofern nicht bereits bei Anmeldung erfolgt).
9.15 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter
9.45 Uhr	Fachvortrag: <a href="#">Gesundheitsressource Muskulatur</a> Prof. Dr. med. Klaus Völker, Medizinische Fakultät Münster
10.15 Uhr	Moderierte Fragerunde
10.30 Uhr	Bewegungspause
10.40 Uhr	Fachvortrag: <a href="#">Muskeltraining: Innovation und Evidenz aus der Trainingslehre</a> Prof. Dr. Gerhard Huber, Universität Heidelberg, Institut für Sport und Sportwissenschaft
11.10 Uhr	Moderierte Fragerunde
11.25 Uhr	Kaffeepause und Zeit für Gespräche
12.00 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Yoga Power – Kraft trifft Beweglichkeit</a> Jana Rothe, Yogalehrerin (BDY/EYU), Rückenschul- und Gymnastiklehrerin, Braunschweig</li> <li>2. <a href="#">Stark im Alltag – Rückenfit durch alltagsorientiertes Krafttraining &amp; Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht</a> Joachim Fleichaus, Physiotherapeut, Heilpraktiker für Physiotherapie, Leiter Rückenschulweiterbildung im V.P.T., Gunzenhausen</li> <li>3. <a href="#">Koordinatives und sensomotorisches Training mit der SLASHPIPE – Nutze die Kraft des Wassers für einen starken Rücken</a> Michael Eckerl, Sportwissenschaftler, Essen</li> <li>4. <a href="#">Muskelkraft sparen, statt Muskeln aufbauen – Bewegungsökonomie nach den Prinzipien des Tai Chi Chuan</a> Sandra Tögel, Diplomsportwissenschaftlerin, AYANA – Institut für Lebensgesundheit, Burgwedel</li> <li>5. <a href="#">Kleiner Reiz – Maximaler Effekt – Rückenfit mit HIT</a> Joachim Auer, Gesundheitsmanagement, Stockach</li> <li>6. <a href="#">So wird die Rückenschule noch effektiver – Fasziales Krafttraining</a> Günter Lehmann, Physiotherapie, Prävention, Betriebliche Gesundheitsförderung, Edental-Giflitz</li> <li>7. <a href="#">Stark gegen Rückenschmerz – Biomechanische und funktionelle Aspekte zu Kräftigungsübungen</a> Dr. Dennis Hamacher, Diplomsportwissenschaftler, wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl Gesundheit und körperliche Aktivität an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg</li> <li>8. <a href="#">Die körpereigene Apotheke nutzen – Warum Bewegung gegen Schmerzen hilft.</a> Jan Althoff, Physiotherapeut, FPZ Köln</li> <li>9. <a href="#">So können Rückenschullehrer begeistern - Koordinations- und Kraftübungen mit Flexivit</a> Jasmin Hallmann, Rückenschule Hannover, Gymnastiklehrerin, Langenhagen</li> <li>10. <a href="#">Hocheffektives Rückentraining mit dem Gymstick</a> Gesine Ratajczyk, examinierte Sportpädagogin, Personaltrainerin, internationale Referentin und Presenterin, Entwicklerin von Trainingskonzepten, Lüneburg</li> </ol>
13.00 Uhr	Mittagspause und Zeit für Gespräche
14.00 Uhr	Kurzpräsentation in der Pause (15 min.): <a href="#">Muskeln sind Teamplayer – Was bedeutet das für Ihr Krafttraining?</a> Ariane Goehring, Sywos GmbH, Kelkheim
14.30 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
15.30 Uhr	Kaffeepause und Zeit für Gespräche
16.00 Uhr	10 Workshops zur Wahl (60 Minuten)
17.10 Uhr	Resümee und Ausblick im Hörsaal – Ende der Veranstaltung ca. 17.40 Uhr

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

## Antwort an den BdR

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

Tel.: 05 11/35 02 730 | Fax: 05 11/35 05 866  
E-Mail: info@bdr-ev.de | Internet: www.bdr-ev.de



Ausfüllen, absenden  
und dabei sein!  
**Einsendeschluss:**  
**28. Februar 2019**  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Ich melde mich verbindlich an für

- die Auftaktveranstaltung\* auf der „therapie Leipzig“ am 8. März 2019
- den BdR Experten-Workshop am 9. März 2019
- das Get-together am 8. März 2019

\*Die Kosten der Auftaktveranstaltung betragen 39 Euro/Tageskasse 49 Euro. Ihre Daten werden an die Messe übermittelt zur Erstellung der Rechnung und der Teilnahmebescheinigung.

**Die Tagungspauschale für den 9. März 2019 beträgt 174 Euro.**

**Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale**

- aufgrund meiner Mitgliedschaft im BdR e. V. (100 Euro)
- aufgrund meiner Fördermitgliedschaft im AGR e. V. (100 Euro)
- aufgrund meiner Mitgliedschaft im VPT e. V. (100 Euro)
- da ich FPZ Partner bin (100 Euro)
- da ich BdR-Rückenschullehrer bzw. AGR-Referent bin (135 Euro)
- da ich Mitglied in einem KddR-Verband \_\_\_\_\_ (bitte angeben) bin (135 Euro)
- da ich Schüler/Student bin (50 Euro)\* \*

\*\* bitte Studienbescheinigung beilegen

Hinweis: Die Tagungspauschale beinhaltet die Teilnahme am BdR-Expertenworkshop am 9. März 2019, das Mittagessen sowie die Pausengetränke. Das Essen und die Getränke am Freitagabend zahlt jeder selbst. Wenn Sie eine ermäßigte Teilnahme-pauschale beantragen, stimmen Sie der Datenweitergabe an Ihren Verband zwecks Überprüfung Ihrer Mitgliedschaft zu.

**Teilnehmer/-in:**

Anrede, Titel, Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Abweichende Rechnungsanschrift

Firma:

Ansprechpartner:

Straße:

PLZ, Ort:

An folgenden drei Workshops möchte ich verbindlich teilnehmen,  
bitte reservieren Sie hier einen Platz für mich.

Nr. ... / Nr. ... / Nr. ...

**Neu: Reservieren Sie sich  
bereits bei Anmeldung  
Ihre Wunschworkshops!**

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, 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 Stornierung ab 4 Wochen vor der Veranstaltung leider 50 % und bei Absagen ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn die gesamte Tagungspauschale einbehalten werden.

Wir haben für Sie bis 8. Dezember 2018 unter dem Stichwort „TdR 2019“ ein begrenztes Übernachtungskontingent reserviert.



Hotel Markgraf  
Körnerstraße 36  
04107 Leipzig

Tel. 0341/303 030  
www.markgraf-hotel-leipzig.com

60,- Euro EZ / 80 Euro DZ (inkl. Frühstück)

Ibis budget Leipzig City  
Reichsstraße 19  
04109 Leipzig

Tel. 0341/149 39 420

65,50 Euro EZ / 83 Euro DZ (inkl. Frühstück)

# Kostenlose Hilfsmittel für Ihre Veranstaltung zum Tag der Rückengesundheit 2019!

Sie planen eine Veranstaltung am Tag der Rückengesundheit? Super! Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. unterstützen Sie hierbei mit kostenlosen Hilfsmitteln. Sie können hiermit Ihre Veranstaltung fachlich seriös, werbewirksam, schnell und einfach in den Fokus der Öffentlichkeit rücken.

1. Der **Veranstaltungskalender** zum Tag der Rückengesundheit auf der AGR Internetseite steht Ihnen kostenfrei zur Ankündigung Ihres Events zur Verfügung. Machen Sie die Bevölkerung auf sich aufmerksam.



Nutzen Sie  
2. das vorgefertigte **Werbepaket** oder die  
3. **Anzeige** zum Tag der Rückengesundheit.

Schreiben Sie einfach Ihren Wunschttext in Word und kopieren Sie ihn ins Plakat. Fertig! Einfach nur ausdrucken und aufhängen.



4. Informieren Sie über Ihre Veranstaltung in der Presse. Nutzen Sie unsere **Pressetexte für Ihre Öffentlichkeitsarbeit**. Informieren Sie lokale Redaktionen über Ihre Aktivitäten. Wir stellen Ihnen passende Texte und Bilder zur Verfügung.

5. **PowerPoint Vortrag** zur Leitthematik. Geben Sie Ihren Besuchern einen theoretischen Überblick zur Thematik. Nutzen Sie hierfür den BdR-Powerpoint-Vortrag.

6. **Empfehlungen zur Umsetzung** der Leitthematik in der Praxis. Sie möchten Ihren Besuchern das Leitthema vermitteln und suchen noch Tipps zur Umsetzung in der Praxis. Dann nutzen Sie einfach die von den BdR-Sportwissenschaftlern erarbeiteten Empfehlungen zum Thema **Stärke deine Muskeln - bleib rückenfit!**

Das aktuelle **Veranstaltungspaket mit vorbereitetem Werbematerial** finden Sie unter:  
[www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)  
[www.bdr-ev.de/tdr](http://www.bdr-ev.de/tdr)

