



# 15. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2022

Eine komplett digitale Wissensvermittlung.



**Samstag, 12. März 2022** (Teilnahme von Zuhause aus)

Ihr Zuhause ist ihr Seminarraum! Die Veranstaltungen finden über YouTube (Begrüßung, Referate) und auf der digitalen Plattform „Zoom“ (Sportpraktische Workshops) statt.

## Flüssigkeit und Sport – Trinken mit Strategie und körperliche Fitness in heutigen (Corona-)Zeiten

**Wir rufen das digitale Format des Sportmedizinischen Forums Rhein-Lahn ins Leben! Digitale Bildungsmaßnahme für Physiotherapeuten\*innen, Übungsleiter\*innen, Sportlehrer\*innen, Sportgruppen, Reha-Einrichtungen, Pflegeberufe, Arzthelfer\*innen, Ärzte\*innen mit Anerkennung der Teilnahme zur Lizenzverlängerung im Sport und Zertifizierung bei der Ärztekammer.**

Auch in bewegten und aufregenden Zeiten – **Verzichten Sie nicht auf Ihr persönliches Weiterbildungserlebnis.**

Für uns, die Organisatoren von mittlerweile 15 Veranstaltungen „Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn“, aber auch für Sie als Mensch heißt es flexibel und schnell zu reagieren. Größte Flexibilität und Individualität führen zu einem maximalen Mehrwert für Sie. Über Ihre Anmeldung zum erstmalig digital geplanten Sportmedizinischen Forum Rhein-Lahn würden wir uns freuen.

Bitte überprüfen Sie dann rechtzeitig vor der Veranstaltung Ihre Internet-Verbindung und nutzen Sie ggf. ein LAN-Kabel. Eine gute Internetverbindung ist zwingend notwendig für die Teilnahme. Es ist besser, wenn Familienmitglieder o.ä. nicht parallel das Internet verstärkt nutzen.

Darüber hinaus gilt: Ihr Zuhause ist Ihr Seminarraum! Gestalten Sie ihn sich so ruhig und angenehm wie möglich! Positionieren Sie Ihren Laptop bzw. Bildschirm so, dass Sie den Präsentationen problemlos folgen können. Tragen Sie beim Programm der Sportschulung aktiv entsprechende Kleidung und schaffen Sie ggf. Platz, um sich bei Mitmachangeboten bewegen zu können. Achten Sie bitte außerdem darauf, dass Sie während der YouTube und ZOOM-Übertragung ungestört sein können. Pro Person bitte ein Endgerät nutzen und sich mit dem korrekten Namen anmelden. Eine Teilnahme mit Bildübertragung ist obligatorisch, außer es wird von der/dem Referenten\*in anders gewünscht. Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung eine E-Mail mit den Zugangs-Codes.

In dieser E-Mail finden Sie die Zeitangaben zu den gebuchten Workshops sowie den jeweiligen Zoom-Link, eine Meeting-ID und das Passwort zur Veranstaltung.

**Das Organisationsteam und das Referententeam freut sich darauf Sie begrüßen zu dürfen.**



## Was erwartet Sie?

# Programm 12.03.2022

10.00 - 12.45 Uhr

### Sportmedizinische Fach- und Weiterbildung – Vorträge und Referate

Hier dürfen sich alle Angemeldeten zuschalten. Ein Zugangs-Code geht den Angemeldeten rechtzeitig zu.

9.45 Uhr

### Begrüßung durch Landrat Frank Puchtler

10.00 - 10.30 Uhr

### Richtig Trinken im (Ausdauer-) Sport

Impulsreferat Dr. Zlatko Neckov

10.30 - 11.00 Uhr

### Richtig Trinken für mehr Wohlbefinden - Wissenswertes für den Alltag

Referentin Dr. Rita Hermann

11.00 - 11.30 Uhr

### Bewegen im Freien – Was wir in Corona-Zeiten gelernt haben –

Am Beispiel des Projektes Fitness-Locations des Deutschen Turner-Bundes

Referentin Michaela Ruffing, Deutscher Turner-Bund

11.30 - 11.45 Uhr

### Bewegte Pause

Referentin Daniela Ludwig, Deutscher Turner-Bund

11.45 - 12.45 Uhr

### Was der Sport in der Prävention und Therapie von Krebserkrankungen leisten kann

Referentin Daniela Ludwig, Deutscher Turner-Bund

12.45 Uhr

30 Minuten Pause

13.15 - 16.30 Uhr

### Sportpraktische Workshops

Hier schalten Sie sich zu Ihren Wunsch-Workshops zu.

Teilnahme an je 1 Workshop in der jeweiligen Zeitsparte möglich. 4 Zugangs-Codes, aus denen Sie einem (ihrem Wunsch Workshop) beitreten dürfen, gehen den Angemeldeten rechtzeitig zu. Gegebenenfalls werden in den sportpraktischen Workshops Materialien, Gymnastikmatten oder ähnliche Unterlagen und kleinere Gegenstände benötigt. Sollte es so sein, bekommen Sie rechtzeitig eine Info von uns. Halten Sie auf alle Fälle eine Iso-Matte parat. Halten Sie ggfls. ein Handtuch und Getränke bereit. Schaffen Sie Platz, um die Übungen verletzungsfrei durchführen zu können.

13.15 - 14.45 Uhr

#### 1. Workshop-Reihe Auswahl aus den nachfolgenden Workshops

**A Gleichgewicht und Stabilisation** Referentin Anne-Mireille Giermann, Konstanz

**B Pilates - dein Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag**

Referent Christian Lutz, Hamburg

**C Entspannt durch die Woche kommen** Referentin Kirsten Plachta, Frücht

**D Full-Body-Workout mit Wasserflaschen** Referentin Maria-Marina Katzenberger, Remagen

15.00 - 16.30 Uhr

#### 2. Workshopreihe Auswahl aus den nachfolgenden Workshops

**A Gleichgewicht und Stabilisation** Referentin Anne-Mireille Giermann, Konstanz

**B Pilates - dein Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag**

Referent Christian Lutz, Hamburg

**C Entspannt durch die Woche kommen** Referentin Kirsten Plachta, Frücht

**D Full-Body-Workout mit Wasserflaschen** Referentin Maria-Marina Katzenberger, Remagen

16.30 Uhr

Ende der Veranstaltung und Verabschiedung der Teilnehmer\*innen.

Die Teilnahme-Zertifikate gehen Ihnen im Nachgang per E-Mail zu.



# 15. Sportmedizinisches Forum Rhein-Lahn 2022

Eine komplett digitale Wissensvermittlung.



Sportmedizinische Leitung des Forums: Dr. Neckov, Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein Paulinenstift

## Teilnahmebedingungen und versicherungsrechtliche Hinweise:

- Sporttauglichkeit:** Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, dass die Teilnehmer, die an der Sportschulung aktiv am Nachmittag teilnehmen, gesund sind und sich körperlich vorbereitet haben.
- Anmeldung:** Die Anmeldung zum 15. Sportmedizinischen Forum erfolgt einfach und bequem online über [www.tvm.org](http://www.tvm.org). Nach Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Die Teilnehmergebühr in Höhe von **45,00 EUR** wird innerhalb von 14 Tagen nach der Veranstaltung vom angegebenen Konto eingezogen.
- Haftung:** Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen, gleich welchen Ursprungs. Der Teilnehmende (auch bei digitaler Teilnahme von Zuhause) beteiligt sich auf eigene Gefahr.

Die Veranstaltung ist als ärztliche Fortbildung mit 9 Punkten bei der Ärztekammer zertifiziert. Die Teilnahme am Sportmedizinischen Forum wird mit 4 Unterrichtseinheiten für die Verlängerung von Übungsleiter-/Trainer-Lizenzen auf der 1. Lizenzstufe anerkannt.

**Die Teilnahmegebühr beträgt 45,00 EUR**

**Anmeldeschluss ist der 23.02.2022**

## Anmeldung online: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmende damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten innerhalb der Organisatoren des Sportmedizinischen Forums 2022 verwendet werden können. Alle von Ihnen eingegebenen personen- und eventbezogenen Daten werden zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert.

Partner der Veranstaltung:



Mit freundlicher Unterstützung:

