

So einfach geht's:

Pro Teilnehmer bitte eine Anmeldung (Vorder- und Rückseite) in Druckbuchstaben ausfüllen, Karte abtrennen, frankieren und absenden.

Telefon: 0771/60 26 948 • Fax: 0771/15 88 335

Bankverbindung: SPK Schwarzwald-Baar
Konto 150 961 227 • BLZ 694 500 65



Antwort
An DWI – Deutsches Walking Institut
Alte Wolterdinger Str. 68
78166 Donaueschingen

Anmeldformular • Absender:

Name, Vorname _____
Straße _____
PLZ, Ort _____
Telefon (unbedingt angeben) _____
E-Mail (unbedingt angeben) _____ Fax _____
 AOK-Mitglied (Kassen- und Versichertennr. unbedingt angeben)
Kassennummer _____ Versichertennummer _____
 WLV/BLV DWI-Fördermitglied

Bitte Verein eintragen (unbedingt angeben) _____

„Gesunde Bewegung in besten Händen“

-kompetent, wissenschaftlich und praktisch vermittelt-

Unter diesem Motto veranstaltet das Deutsche Walking Institut e.V. in Kooperation mit den Eliteuniversitäten Karlsruhe und Konstanz, der AOK Mittlerer Oberrhein und – ganz neu - der Arbeitsgemeinschaft der Baden-Württembergischen Leichtathletikverbände am Samstag den 26. September 2009 den 3. Deutschen Walk- und Run-Kongress auf der PreventiKA-Messe in Karlsruhe.

Neu! In diesem Jahr können die Kongress-Teilnehmer nicht nur den Walk- und Run-Kongress besuchen, sondern auch in die PreventiKA-Messe – die größte Gesundheitsmesse der Region – kostenfrei hineinschnuppern.

Referiert wird u.a. von international anerkannten Kapazitäten wie

- **Prof. Dr. Klaus Bös** (Universität Karlsruhe (TH) und Deutsches Walking Institut e.V.)
- **Prof. Dr. Iris Pahmeier** (Universität Vechta, Institut f. Soziale Arbeit, Bildungs- u. Sportwissenschaften)
- **Prof. Dr. Vera Regitz-Zagrosek** (Charité Berlin, Institut für Geschlechterforschung in der Medizin und Center for Cardiovascular Research)
- **Dr. Petra Mommert-Jauch** (Universität Karlsruhe (TH), Deutsches Walking Institut e.V. und ISR - Institut für Sport und Rehabilitation)

Es stehen die neuesten Erkenntnisse in der Gesundheits- und (Nordic) Walking-Forschung auf dem Programm. In den mehr als 50 Workshops können die Teilnehmer praktisch und theoretisch alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Medizin und Sport erfahren.

Der Kongress richtet sich an Übungsleiter, (Sport)Lehrer, Ärzte, Physiotherapeuten, Fachkräfte und Interessierte aus den Bereichen Sport/Gesundheitswesen/Erziehung/Medizin sowie an alle Personen mit Interesse am (Nordic)Walking und Laufen und der Gesundheit.

Übungsleiter-Fortbildung

Der Kongress wird als Fortbildungsmaßnahme für Übungsleiter-C, Übungsleiter-C Breitensport und den Übungsleiter Prävention mit 8 UE zur Lizenzverlängerung angerechnet (WLV und BLV).

Weitere Informationen unter www.walking.de.

Kongressinformationen

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Klaus Bös von der Universität Karlsruhe (TH)
Prof. Dr. Alexander Woll von der Universität Konstanz
Dr. Petra Mommert-Jauch vom Deutschen Walking Institut e.V.
Harald Röcker, Geschäftsführer der AOK Mittlerer Oberrhein

Veranstaltungsort

Messe Karlsruhe • Messeallee 1 • 76287 Rheinstetten

Kongressgebühr

Die Kongressgebühr beträgt 60 Euro bzw. 50 Euro für DWI-Fördermitglieder und WLV- bzw. BLV-Mitglieder. Als Frühbucher bis zum 15.07.09 zahlen Sie 50 Euro bzw. 45 Euro als DWI-, WLV- oder BLV-Mitglied für Vorträge, Workshops und Verpflegung (Mittagessen und 1 Getränk).

Als AOK-Mitglied erhalten Sie eine Ermäßigung von 50 % auf die Kongressgebühr von 60 Euro. Die DWI-Fördermitgliedschaft beträgt jährlich 36 Euro und beinhaltet viele Vergünstigungen wie z.B. das wissenschaftliche DWI-Journal, reduzierte Seminargebühren, Bücher usw.

Bitte überweisen Sie den Betrag an:

DWI e.V. • Sparkasse Schwarzwald-Baar
BLZ: 694 500 65 • Konto-Nr.: 150 961 227

und geben Sie als Verwendungszweck „Kongressgebühr“ sowie Ihren Namen an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung (per E-Mail), sobald Ihre Anmeldung vorliegt und die Gebühr überwiesen wurde. Die Kongressgebühr muss spätestens 10 Tage nach erfolgter Anmeldung auf dem Kongresskonto eingegangen sein, um die Teilnahme an den gebuchten Workshops zu gewährleisten.

Anmeldung und Informationen

Sie können sich unter www.walking.de direkt anmelden. DWI-Geschäftsstelle: Tel. 0771 – 60 26 94 8 oder per E-Mail unter info@walking.de.

Organisatorische Leitung

Dennis Heitzmann vom Deutschen Walking Institut e.V.
Bernd Mäckel von der AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein
Silvia Eisinger vom Württembergischen Leichtathletikverband

Nordic Walking – aber richtig!



Gestaltung: www.grafik-form-design.de

Die AOK tut mehr.



„Gesunde Bewegung in besten Händen“



ARGE^{BW}
Leichtathletik

preventiKA
Messe und Fachkongress für Gesundheit und Prävention



„Gesunde Bewegung in besten Händen“



ARGE^{BW}
Leichtathletik

preventiKA
Messe und Fachkongress für Gesundheit und Prävention



Gestaltung: www.grafik-form-design.de

Die AOK tut mehr.

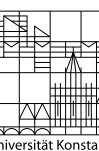


„Gesunde Bewegung in besten Händen“



ARGE^{BW}
Leichtathletik

preventiKA
Messe und Fachkongress für Gesundheit und Prävention



„Gesunde Bewegung in besten Händen“



ARGE^{BW}
Leichtathletik

preventiKA
Messe und Fachkongress für Gesundheit und Prävention



Programm

- Ab 8.00 Uhr Unterlagenausgabe (Konferenz Center)
- 8.45 – 9.15 Uhr **Grußwort und Eröffnung des Kongresses** (Konferenzsaal)
Prof. Dr. Klaus Bös,
von der Universität Karlsruhe (TH),
und 1. Vorsitzender DWI e.V.
Vertreter der Stadt Karlsruhe
Jürgen Scholz,
(1. Vorsitzender der ARGE und WLV-Präsident)
AG der Leichtathletikverbände Baden-Württemberg
Harald Röcker,
Geschäftsführer der AOK Mittlerer Oberrhein
- 9.15 – 11.00 Uhr **Hauptvorträge (Konferenzsaal)**
Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Iris Pahmeier,
(Universität Vechta)
„Ich denke also walke ich! – oder warum die Psyche so bedeutsam für die Aufrechterhaltung einer regelmäßigen Sportaktivität ist“.

Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek,
(Charité Berlin, Institut für Geschlechterforschung in der Medizin u. Center for Cardiovascular Research)
„Training und Herz-Kreislaufsystem – unterscheiden sich die Geschlechter?“
- 11.30 – 12.45 Uhr **Workshop Block A** (Konferenzräume 1-12)
- 12.45 – 14.15 Uhr Mittagspause und Messeausstellung
- 14.15 – 15.30 Uhr **Workshop Block B** (Konferenzräume 1-12)
- 15.45 – 17.00 Uhr **Workshop Block C** (Konferenzräume 1-12)

Workshop Block A 11:30-12:45 Uhr

- A01 Fit und entspannt am Arbeitsplatz
- A02 Die Methode Dorn und NordicWalking
- A03 Gesunde Ernährung zur Gewichtskontrolle – „Fett macht Fett“ und andere Mythen...
- A04 Spaß am Essen ohne schlechtes Gewissen
- A05 Gesunde Füße und Beine – Venentraining und Gelenkschutz
- A06 (Nordic) Walking - Baustein im Lehrplan Sport der Sek. 2
- A07 NLP – Konzepte zur Stressbewältigung
- A08 Gesundes Laufen und Gesunder Ausdauersport
- A09 Laufen im sanften Ausdauertraining
- A10 Sport nach Krebs – was ist möglich und/oder nötig?
- A11 IDOGO-Walking
- A12 SimA – Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter – ein präventives Trainingsprogramm für Senioren
- A13 Überlastungsprobleme im Sport (Übertraining, HKS, Stoffwechsel)
- A14 Motivation als Schlüssel für erfolgreiches arbeiten im Sport (Theorie)
- A15 Core-Training als Ausgleich für Ausdauersportler
- A16 Orientierungslauf als Alternative für den Lauftreff (Theorie und Praxis)
- A17 Kindgerechtes Laufen



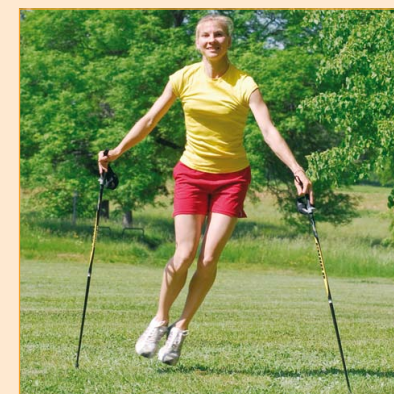
Workshop Block B 14:15-15:30 Uhr

- B01 (Nordic) Walking und Figurtraining
- B02 Entspannung beim (Nordic)Walking
- B03 MaxxF – ein wissenschaftlich fundiertes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingsgerät
- B04 Power und Kraft auf dem DynAir-Kissen XXL – das etwas andere Krafttraining
- B05 Flotte Senioren – Übungen für Herz und Hirn im Gleichklang
- B06 (Nordic) Walking – Fehleranalyse und Korrekturmöglichkeiten
- B07 Die Neue-outdoor-Rückenschule
- B08 „DWI Orthomed Technik – Analyse & Korrektur“
- B09 Sanftes Ausdauertraining
- B10 Pilates nach den Prinzipien von Bodymotion – sanftes, aber effektives Körpertraining
- B11 IDOGO-Walking
- B12 SimA – Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter – ein präventives Trainingsprogramm für Senioren
- B13 Der Nacken – gesund und schmerzfrei!
- B14 Muskuläre Dysbalancen. Ursache - Wirkung - Training (Theorie und Praxis)
- B15 Sport bei Krebserkrankungen
- B16 Ausdauertraining und Trainingsplanung im Jahresverlauf
- B17 Sportmotorische Ausdauerersts zur Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter
- B18 Core-Training als Ausgleich für Ausdauersportler



Workshop Block C 15:45-17:00 Uhr

- C01 PNF-Gym: Das Muskelschlingentraining auch für zu Hause
- C02 Das sanfte Krafttraining mit Koordination und Propriozeption
- C03 (Nordic) Walking Varianten im sportlichen Training für Walker und Läufer
- C04 Mit Nordic Walking Herz und Rücken stärken
- C05 ProBalance – Sturzprophylaxe- und Gedächtnistraining
- C06 Nordic Fitness mit Senioren
- C07 Gruppen leiten in Resonanz: Lösungsfokussierte Fragen als Türöffner
- C08 „Nackenschmerzen, Rückenschmerzen und Nordic Walking.“
- C09 Der Nordic-Power-Zirkel – Kraftausdauer, Stabilisation und Ausdauer in Zirkelform
- C10 TaiChi-ein Schnuppertraining für Jedermann
- C11 IDOGO-Walking
- C12 Die CardioPlus-Schule: Gehen und Laufen - ökonomisch und gelenkschonend
- C13 Muskuläre Dysbalancen. Ursache - Wirkung - Training (Theorie und Praxis)
- C14 Sportmotorische Ausdauerersts zur Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter
- C15 Sport bei Krebserkrankungen
- C16 Ausdauertraining und Trainingsplanung im Jahresverlauf



Teilnehmerbeschränkung:

Aus Qualitätskriterien werden viele Workshops auf eine maximale Größe von 15-20 Teilnehmern beschränkt. Bitte melden Sie sich deshalb frühzeitig zu Ihren gewünschten Workshops an.

ANMELDEKARTE

3. DEUTSCHER WALK- UND RUN-KONGRESS AM
26. SEPTEMBER 2009

Bitte unbedingt vollständig mit gültigen Workshopnummern ausfüllen. Bitte geben Sie auch Ihre 2. und 3. Workshopwahl an, um Ihnen im Falle einer Überbuchung eine Alternative anbieten zu können. Erst mit dem Zahlungseingang ist die Reservierung für die Workshops gewährleistet.

Anmeldung

- Ich nehme am 3. Deutschen Walk- und Run-Kongress am 26.09.2009 teil. Hiermit melde ich mich verbindlich für die folgenden Workshops an:
- 11:30 – 12:45 Uhr: A___ alternativ: A___ alternativ: A___
- 14:15 – 15:30 Uhr: B___ alternativ: B___ alternativ: B___
- 15:45 – 17:00 Uhr: C___ alternativ: C___ alternativ: C___

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. **Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt grundsätzlich schriftlich und ist verbindlich.
 2. **Rücktritt:** Die Anmeldung ist verbindlich. Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 30.- EUR erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 27. August 2009 möglich, danach ist die ganze Kongressgebühr zu bezahlen. Es kann jedoch eine Ersatzperson bis 10.09.2009 gemeldet werden.
 3. **Kosten:** Die Kongressgebühr entnehmen Sie der Kongressbeschreibung. Die Zahlung der Kongressgebühr ist ausschließlich per Überweisung möglich. Die Kongressgebühr muss spätestens 10 Tage nach erfolgter Anmeldung auf dem Kongresskonto eingegangen sein, um die Teilnahme an den gewünschten Workshops zu gewährleisten.
 4. **Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Schäden jeglicher Art, die dem Teilnehmer im Zusammenhang mit dieser Veranstaltung entstehen können. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke oder sonstige Gegenstände. Insbesondere übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit den Workshops. Es obliegt dem Teilnehmer, seinen Gesundheitszustand vorher gründlich überprüfen zu lassen.
 5. **Veranstaltungsausfall:** Bei Ausfall der Veranstaltung durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Organisationsgebühr.
- Ich bin mit der Weitergabe meiner persönlichen Daten an Kooperationspartner des DWI einverstanden.

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Unterschrift und Datum sind für die Teilnahme unbedingt erforderlich!

Unterschrift

Datum