



SPORT & GEHIRN –  
BEWEGUNG FÄNGT IM KOPF AN

42. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR  
10. NOVEMBER 2018, SPORT STUTTGART

Mit freundlicher  
Unterstützung der



AOK Baden-Württemberg



## BEWEGUNG FÄNGT IM KOPF AN

Unser Körper ist ständig in Bewegung – für uns ist das selbstverständlich. Doch hinter allen Tätigkeiten, die wir so scheinbar mühelos absolvieren, steckt ein perfektes Zusammenspiel des zentralen Nervensystems und der Muskulatur. Während viele Bewegungen unbewusst ablaufen oder im Laufe der Jahre automatisiert wurden, sind andere Bewegungsabläufe so komplex, dass wir uns voll darauf konzentrieren müssen oder uns die Ausführung ohne Training erst gar nicht gelingt. Etwa beim Jonglieren von Bällen, beim Schlagen eines Rads oder beim Balancieren auf einer Slackline.

Warum ist das so und welche Prozesse laufen bei Bewegung im Gehirn ab? Wie können sportpsychologische Trainingstechniken eingesetzt werden? Welche Wirkungen haben Sport und Bewegung bei neurologischen Erkrankungen? Diesen und weiteren Fragen wollen wir beim 42. Sportmedizinischen Seminar auf den Grund gehen.

Am Nachmittag gibt es eine Vielzahl an praktischen Workshops. Hier erhalten Trainer, Übungsleiter, Ärzte und Sportinteressierte wertvolle Impulse und neue Anregungen, wie man beim Sport den Kopf frei bekommt und wie man kluge Köpfe fordert und fördert.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Christine Vollmer  
WLSB-Vizepräsidentin  
Sportentwicklung



Prof. Dr. Martin Huonker  
Landessportbundarzt,  
ärztlicher Direktor des  
Therapiezentrum Federsee



## GESUNDNAH

### Das ergänzende Reha-Programm AOK-Sports.

Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. Mehr dazu unter [aok-bw.de/facharztprogramm](http://aok-bw.de/facharztprogramm)

# PROGRAMM

9:15 Uhr

## ERÖFFNUNG & BEGRÜSSUNG

Christine Vollmer  
*WLSB-Vizepräsidentin Sportentwicklung*

Prof. Dr. Martin Huonker  
*Landessportbundarzt, ärztlicher  
Direktor des Therapiezentrums Federsee*

9:30 Uhr bis ca. 12:30 Uhr

## VORTRÄGE

### **Motorische Kontrolle – Relevanz, Herausforderungen und mögliche Antworten**

JProf. Dr. rer. nat. Thorsten Stein  
*Leiter BioMotion Center, Karlsruher Institut für Technologie*

### **Training im Kopf und für den Kopf – Sportpsychologische Trainingstechniken**

Dr. Thorsten Leber  
*Sportpsychologe Nachwuchsleistungszentrum VfB Stuttgart*

### **Neurologische Erkrankungen – Wirkung von Sport & Bewegung**

Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger  
*Leiter Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn*

12:30 bis 13:30 Uhr

## MITTAGSPAUSE

13:30 bis 15:45 Uhr

## WORKSHOPS

Runde 1: 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Runde 2: 14:45 Uhr bis 15:45 Uhr

16:00 Uhr

## ENDE

# WORKSHOPS

Jeder Teilnehmer kann pro Runde einen Workshop bei der Anmeldung wählen.

### **WS 1: PFIFF – Ein Sportkonzept zur Förderung der Selbstregulation**

Sophia Zimpfer  
Spiel und Sport plus e.V.

### **WS 2: Jonglieren – Ein ideales Gehirnfitness-Training**

Reinhard Giese  
Sprachheilzentrum Calw, Zirkusprojekt  
SH Zelli

### **WS 3: HEADFIT – Mentale und körperliche Leistungssteigerung**

Tina Böhle  
Sportwissenschaftlerin B.A., SchwabenSport  
Management GmbH

### **WS 4: Sport, Bewegung und Demenz – aus der Praxis, für die Praxis**

Katrin Rauscher  
TV Nellingen

### **WS 5: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Sport – Sportpsychologische Techniken**

Dr. Thorsten Leber  
Nachwuchsleistungszentrum VfB Stuttgart

### **WS 6: Der ActionTypes-Ansatz – Respektiere deine natürliche Bewegung**

Rainer Diehl  
ActionTypes Deutschland

### **WS 7: Yoga – Übungen für Körper und Geist**

Jürgen Laske  
Kundalini-Yogalehrer

### **WS 8: Capoeira stärkt Geist und Körper**

Manuela Langhammer da Silva &  
Estácio Ferreira da Silva  
ABADA Capoeira Stuttgart

# VERANSTALTUNGSPARTNER

In Zusammenarbeit mit der  
Deutschen Gesellschaft  
für Sportmedizin  
und Prävention (DGSP)



# ORGANISATORISCHES

## ANMELDUNG

Bis 27. Oktober 2018 online unter  
[veranstaltungen.wlsb.de/spomed](http://veranstaltungen.wlsb.de/spomed)



## TEILNAHMEGEBÜHR

40 Euro (inkl. Getränk) für Übungsleiter und Trainer  
50 Euro (inkl. Getränk) für Ärzte

## ORT UND ANREISE

SpOrt Stuttgart  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Pkw: Parkmöglichkeiten im Parkhaus neben dem  
SpOrt Stuttgart (ggf. gegen Gebühr)  
Bahn: S-Bahn Linie 1, Haltestelle Neckarpark

## LIZENZVERLÄNGERUNG

- 6 Lerneinheiten (LE) für ÜL C Breitensport, ÜL B „Sport in der Prävention“ und ÜL B „Sport in der Krebsnachsorge“
- Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären
- CME-Punkte der Landesärztekammer

## WEITERE INFORMATIONEN

Württembergischer Landessportbund e.V.  
Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft  
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-168, Fax: 0711/28077-109  
E-Mail: [veranstaltung@wlsb.de](mailto:veranstaltung@wlsb.de), [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)