

Resilienz – Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule

Tag der Rückengesundheit 2015



Recklinghausen | 7. März 2015

Auftaktveranstaltung zum 14. Tag der Rückengesundheit

BdR-Expertenworkshop 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

Grußwort der Schirmherrin zum 14. Tag der Rückengesundheit in Deutschland, Helga Kühn-Mengel MdB, Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPFG)

Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule sind – nicht nur in Deutschland – eine Gesundheitsstörung von herausragender epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung.

Diese Tatsache stellt jedoch nicht nur eine Herausforderung für die Leistungserbringer und die Leistungsangebote in den Bereichen „(Akut-)Therapie“ und „Rehabilitation“ dar, sondern erfordert vor allem auch eine hohe Aufmerksamkeit im Handlungsfeld „Gesundheitsförderung und Prävention“.

Der präventive Ansatz versucht in erster Linie, eine „Entdramatisierung“ und – damit verbunden – auch eine „Entmedikalisierung“ des Phänomens „Rückenbeschwerden“ zu erreichen. Sowohl seitens der Gesetzlichen Unfallversicherung wie seitens der Gesetzlichen Krankenversicherung gibt es zum Thema „Rückenbeschwerden“ inzwischen zahlreiche und für die Versicherten im Prinzip flächendeckend und wohnortnah zugängliche Angebote – und auch im weiten Feld der Leistungserbringung jenseits der gesetzlichen Sozialversicherung herrschen weder Mangel noch Phantasielosigkeit (Sport, Fitness, Wellness).

Die Unterzeile zum Motto des Tags der Rückengesundheit 2015: „Rückenschmerzen bieten Chancen“ ist deshalb gar nicht so ungewöhnlich – und zwar mit Blick auf die Möglichkeiten, die wir als Betroffene selbst „in der Hand haben“. Unser Beitrag zur Vermeidung oder zur Bewältigung von Rückenbeschwerden besteht nämlich auch in einer gewissen psychischen Widerstandsfähigkeit, der „Resilienz“. Diese kann uns helfen, erst gar nicht alles an

uns heranzulassen, und das, was uns dann doch noch beeinträchtigt und verletzt, was uns trifft und schmerzt, aktiv und „widerborstig“ anzugehen.

Nicht nur die körperliche, auch die seelische Widerstandsfähigkeit ist mithin ein wesentlicher „Schutzfaktor“ für unsere Gesundheit – und äußerst wichtig dafür, diese zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Als Schirmherrin dieses wichtigen nationalen Gesundheitstages freue ich mich deshalb sehr, dass dessen Initiatoren, der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) und die Aktion Gesunder Rücken (AGR), diesmal die Resilienz-Thematik ins Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit gestellt haben. Sie bekräftigen damit, dass wir stets von der Gesundheit, und nicht von der Krankheit her denken sollten – also nicht immer nur fragen: „Was macht uns krank?“, sondern vielmehr darüber nachdenken, was uns gesund erhält oder gesund macht!

Allen Aktivitäten um den Tag der Rückengesundheit 2015 wünsche ich, dass sie auf ein großes, interessiertes Publikum treffen – und dass davon viele innovative Impulse für die zukünftige fachliche Diskussion ausgehen!



Helga Kühn-Mengel

**GET
TOGETHER**

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

Freitag, 6. März 2015 ab 20 Uhr im Ratskeller Recklinghausen
Rathausplatz 3 | 45657 Recklinghausen | www.ratskeller-re.de

Resilienz – Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule

Auftaktveranstaltung anlässlich des 14. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

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

Am 7. März 2015 findet die Auftaktveranstaltung für Experten zum Tag der Rückengesundheit im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen statt. Die Initiatoren des Tages der Rückengesundheit, Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., haben ein interessantes Motto aufgestellt. Es lautet für die breite Öffentlichkeit: **„Sie haben es in der Hand – Rückenschmerzen bieten Chancen“** und für die Auftaktveranstaltung: **„Resilienz – Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule“**.

Gegenwärtig ist der Resilienz-Begriff in aller Munde. Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Menschen, persönliche Rückschläge oder Krisen nicht nur zu überstehen, sondern sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Krisen werden durch Nutzung persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen gemeistert.

Das Motto des Tages der Rückengesundheit 2015 versucht, dieses förderliche Prinzip der Resilienz für die Volkskrankheit Rückenschmerz wirksam werden zu lassen und in die Bevölkerung zu tragen. Das Auftreten von akuten Rückenschmerzen kann auch als Anlass genutzt werden, Einstellungen und Bewertungen zum Schmerz zu verändern und langfristig einen rückenfreundlichen Lebensstil zu führen. Somit können Rückenschmerzen durchaus eine Chance bieten, gestärkt aus der Erfahrung „Ich habe Rücken“ zu gehen.

Die Auftaktveranstaltung gliedert sich in die Schwerpunkte „Vorträge“ und „Praxis-Workshops“.

Jutta Heller startet die Vortragsreihe mit den sieben Schlüsselfaktoren des Resilienzkonzepts. Gudrun Knappke beantwortet danach in ihrem Beitrag die Frage, warum das ressourcenorientierte Resilienzmodell gerade in der heutigen Arbeitswelt von großer Bedeutung ist. Während sich die ersten beiden Vorträge mit der psychischen Resilienz beschäftigen, referiert Martina Frank anschließend über den Zusammenhang zwischen Faszien und Rückenschmerzen. In ihrem Vortrag geht es um die Stärkung der somatischen Resilienz, also der Widerstandskraft des Körpers. In den zwölf angebotenen Workshops werden von Spezialisten gemeinsam mit den Teilnehmenden konkrete Inhalte und Methoden für die Neue Rückenschule erarbeitet. Dabei rückt zunächst das zentrale Anliegen des Tages der Rückengesundheit, „Förderung der Resilienzfaktoren“, in den Mittelpunkt der angebotenen Workshops.

- Die Workshops von Gudrun Knappke und Miriam Cote vermitteln konkrete Maßnahmen sowie Übungen zur Förderung der individuellen Resilienz.
- Angelika Fiedler bietet in ihrem Workshop für Rückenschullehrer einen hochinteressanten Einblick in die Grundprinzipien der Motivierenden Gesprächsführung. Sie beantwortet die Frage: „Wie erreichen wir bei unseren Kursteilnehmern nachhaltige Verhaltensänderungen?“
- Das von Joachim Fleichaus vorgestellte RückenBraining® Konzept zeigt einen Weg auf, wie Menschen mit chronischen Schmerzen diese eigenverantwortlich durch körperliches und mentales Training in den Griff bekommen können.
- In den Workshops von Jana Rothe (Yoga) und Petra Böker (Qigong) erleben die Teilnehmer, wie einfache Atem- und Bewegungsübungen die innere Ruhe und Gelassenheit fördern können.
- Bärbel Ehrig und Frank Thömmes bringen die Faszien mit unterschiedlichen Methoden dynamisch in Bewegung. Frau Ehrig orientiert sich an den Ansätzen von Dore Jacobs und Elsa Gindler, Herr Thömmes demonstriert neben anderen auch Übungen mit BLACKROLL-Produkten.
- „Bitte schalten Sie Ihr Gehirn ein!“ Dazu werden die Teilnehmer in dem Workshop von Martin Stengele bei dem Koordinationsprogramm „Lifekinetik“ aufgefordert.
- Weitere wertvolle Praxistipps für effektives Rückentraining liefern Dirk Hübel mit dem Tiefenmuskeltraining auf instabilen Unterlagen, Eduard Kurz beim functional Training und Michael Eckerl mit dem überaus interessanten neuen Sportgerät Slashpipe.

Die Auftaktveranstaltung am 7. 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

Ulrich Kuhnt
(Mitglied des BdR-Direktoriums)



Detlef Detjen




Detlef Detjen
(Mitglied des AGR-Direktoriums)

Programm Expertenworkshop*:

Freitag, 6. März 2015

18.00 Uhr	Mitgliederversammlung des BdR e. V. im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg, Werkstättenstraße 16-18, 45659 Recklinghausen
ab 20.00 Uhr	Get-together im Ratskeller Recklinghausen – nutzen Sie die Gelegenheit für erste Gespräche

Samstag, 7. März 2015

ab 8.30 Uhr	Registrierung der Teilnehmer im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg, Recklinghausen Teilnehmer wählen ihre Wunsch-Workshops aus	
9.15 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalter	
9.35 Uhr	Fachvortrag: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke Prof. Dr. Jutta Heller, Professorin an der Hochschule für angewandtes Management www.juttaheller.de <i>Literatur: „7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ von Jutta Heller, GRÄFE UND UNZER Verlag, ISBN-13: 978-3833827358</i>	
10.25 Uhr	Fachvortrag: Resilienz – Modeerscheinung oder Zukunftsthema für die Arbeitswelt? Gudrun Knappke, individualpsychologische Beraterin und Notfallseelsorgerin, Karlsruhe knappke@ulrichsiegrist.de <i>Literatur: „30 Minuten Resilienz“ von Ulrich Siegrist und Martin Luitjens, GABAL Verlag, ISBN-13: 978-3869362632</i>	
11.15 Uhr	Kaffeepause	
11.45 Uhr	Fachvortrag: Faszinierende Faszien Martina Frank, Osteopathin M.Sc. Ost., D.O., Kinderosteopathin, Physiotherapeutin, München Praxis für Osteopathie & Kinderosteopathie www.martinafrank.de	
12.35 Uhr	Fragen aus dem Publikum	
13.00 Uhr	Mittagspause	
14.30 Uhr	12 Workshops zur Wahl	
15.30 Uhr	Kaffeepause	
15.50 Uhr	12 Workshops zur Wahl	
16.50 Uhr	Kurze Pause	
17.05 Uhr	12 Workshops zur Wahl	
ca. 18.05 Uhr	Resümee und Ausblick im Vortragssaal – Ende der Veranstaltung ca. 18:30 Uhr	

Workshops:

1	<p>Sicher im Sturm der Arbeit – Das Resilienzkonzept im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung</p> <p>Gudrun Knappke, individualpsychologische Beraterin und Notfallseelsorgerin, Karlsruhe knappke@ulrichsiegrist.de</p>	
2	<p>„... wir können die Segel anders setzen“ – Resilienzgestaltung in der Systemischen Praxis</p> <p>Miriam Cote, Sportwissenschaftlerin, Systemische Beraterin, Bildungsreferentin, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, www.haltungsbewegung.de</p>	
3	<p>„Verhaltensveränderung auf die Sprünge helfen“ – Einführung in die Motivierende Gesprächsführung</p> <p>Angelika Fiedler, Ginko-Stiftung für Prävention, Projektleitung MOVE, Mülheim an der Ruhr, www.ginko-stiftung.de</p>	
4	<p>Schmerzferien! – Neue Wege mit dem Rücken-Braining® Konzept</p> <p>Joachim Fleichaus, Direktorium - BdR e. V., Leiter des BdR-Stützpunktes München, Leiter der Rückenschulweiterbildung im Verband Physikalische Therapie (V.P.T.) e. V., Gunzenhausen, www.gesundheitszentrum-gunzenhausen.de</p>	
5	<p>Körper, Atem, Geist im Einklang – Yoga in der Neuen Rückenschule</p> <p>Jana Rothe, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin (BDY/EYU), Rückenschullehrerin, Braunschweig, www.jana-rothe.de</p>	
6	<p>Ausbalanciert in der inneren und äußeren Haltung – Qigong</p> <p>Petra Böker, Gymnastiklehrerin, Qigonglehrerin, Lebensenergie Beraterin, Langenhagen, pepe.boeker@web.de</p>	
7	<p>Faszienstimulation mit BLACKROLL® Produkten – Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Rückenschule</p> <p>Frank Thömmes, Dipl. Sportlehrer, DFB Fußballlehrer, PERFORM SPORTS® GmbH, Unterhaching, www.perform-sports.de. Literatur: <i>Faszientraining von Frank Thömmes,</i> <i>Copress Sport Verlag, ISBN-13: 978-3767911864</i> Die Patenschaft für diesen Workshop übernimmt die BLACKROLL AG, www.blackroll.com</p>	
8	<p>Faszinierende Gymnastik – Die traditionelle Gymnastik und das neue Faszien-Training</p> <p>Bärbel Ehrig, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Entspannungspädagogin, Rückenschullehrerin, Essen</p>	
9	<p>Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn! – Lifekinetik</p> <p>Martin Stengele, Sport- und Gymnastiklehrer, Life Kinetik® Trainer, Sporttherapeut, Stuttgart, www.sporttherapeut.info</p>	
10	<p>Auf die Tiefe kommt es an – Tiefenmuskeltraining auf instabilen Unterlagen</p> <p>Dirk Hübel, Dipl. Sportwissenschaftler, Direktorium – BdR e. V., Leiter des BdR-Stützpunktes Jena, Inhaber der HEALTH & FITNESS Academy, Jena, www.hfacademy.de</p>	
11	<p>Functional Training – Defizite im Bewegungsmuster erkennen und korrigieren</p> <p>Eduard Kurz, Dipl. Sportwissenschaftler, OSINSTITUT, München www.osinstitut.de</p>	
12	<p>Erleben Sie das natürliche Chaos des Wassers – Stabilisationstraining mit der Slashpipe</p> <p>Michael Eckerl, Dipl. Sportwissenschaftler, Selm, www.slashpipe.com; Die Patenschaft für diesen Workshop übernimmt die Slashpipe Company</p>	

* Änderungen vorbehalten, weitere Infos zum Programm finden Sie unter www.bdr-ev.de oder www.agr-ev.de/tadr2015

Antwort an den BdR

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

Tel.: 05 11/3 50 27 30 | Fax: 05 11/3 50 58 66
E-Mail: info@bdr-ev.de | Internet: www.bdr-ev.de

Ich melde mich verbindlich an für

- den BdR Experten-Workshop am 7. März 2015 (Tagungspauschale 159 EUR)
- das Get-together am 6. März 2015 (unverbindliche Anmeldung zwecks Platzreservierung)

Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale aufgrund

- meiner Mitgliedschaft im BdR e. V. (85 Euro)
- meiner Fördermitgliedschaft im AGR e. V. (110 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im BBGS (110 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im DGymB e. V. (110 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im Forum e. V. (110 Euro)
- meiner Mitgliedschaft im VPT e. V. (110 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 drei Workshops möchte ich voraussichtlich teilnehmen (unverbindlich – dient lediglich zur Raumplanung)
Nr. ... / Nr. ... / Nr. ...

Teilnehmer/-in:

Vorname, Name: _____

Beruf: _____

Firma: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____



Ausfüllen, absenden
und dabei sein!
Einsendeschluss:
20. Februar 2015
Begrenzte Teilnehmerzahl!



Anmeldung auch
online möglich unter:
www.bdr-ev.de
www.agr-ev.de/tdr2015

Abweichende Rechnungsanschrift

Firma:

Ansprechpartner:

Straße:

PLZ/Ort:

Ich überweise die Teilnahmegebühr auf das Konto des BdR e. V.,
Konto 284467 bei der Sparkasse Hannover, Bankleitzahl 250 501 80
IBAN DE56 2505 0180 0000 2844 67 - Swift-BIC: SPKHDE2HXXX

Rechtliche Hinweise: Ihre Anmeldung ist verbindlich, bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr. 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.

Wir haben für Sie bis zum 31.1.2015 im City Arcaden Hotel unter dem Stichwort „BdR“ ein begrenztes Übernachtungskontingent reserviert. Unser Vorzugsübernachtungspreis von 55 Euro bezieht sich auf ein Einzelzimmer inklusive Frühstück (DZ 70 Euro – Dreibettzimmer 90 Euro).

City Arcaden Hotel
Löhrhof 8
45657 Recklinghausen
Tel.: +49 (0) 2361 / 3065-0
Fax: +49 (0) 2361 / 3065-100
info@city-arcaden-hotel.de
www.city-arcaden-hotel.de

Entfernungen:
Alwine-Hegemann-Berufskolleg 2,4 km
Ratskeller 600 m
HBF Recklinghausen 500 m

**ÜBERNACHTUNGS
TIPP!**