



„Gesund bewegen“. Dieses Motto unseres Vereins, der am 08.12.2018 seinen 30. Geburtstag feiert, ist aktueller denn je.

Die Zahl von Hinweisen und Untersuchungen zu gesundheitsfördernden Effekten von Sport und Bewegung nimmt ständig zu. Allerdings gibt es noch viele offene Fragen, z.B. zur Dosierung, Trainingsteuerung und Gestaltung von Gesundheitstraining.

Wir wollen deshalb dieses Mal mit unserem Symposium kein einzelnes Krankheitsbild betrachten, sondern einen Überblick vermitteln zu gesicherten Erkenntnissen, zu Nutzen und Risiken gesundheitsbezogener körperlicher Aktivität, zu neueren Trainingsempfehlungen und schließlich zu Besonderheiten unter Berücksichtigung des Alters. Wir freuen uns, dass wir auch diesmal ausgewiesene Experten als Vortragende und Diskussionspartner zu den verschiedenen Themen gewinnen konnten.

Das Symposium wendet sich an Ärzte, Sportwissenschaftler, Therapeuten, Übungsleiter, Trainer und andere an Gesundheit und Bewegung interessierte Teilnehmer. Wir möchten den Austausch zwischen diesen Bereichen weiterhin fördern zum Wohle der Sportler und Patienten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Dr. med. Folker Boldt
Vorsitzender und Medizinischer Leiter
Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Zentrum für Sportmedizin

- 9.00 **BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG**
Dr. med. Folker Boldt
Vorsitzender Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. |
Ärztlicher Leiter Zentrum für Sportmedizin (ZfS)

BLOCK I

MODERATION

PD Dr. med. Holger Mellerowicz
Chefarzt Klinik für Kinderorthopädie und Kindertraumatologie,
Helios Klinikum Emil von Behring

- 9.10 VORTRAG 1
BEWEGTES BERLIN?
Gabriele Freytag
Referatsleiterin Sportentwicklung und Standortmarketing,
Senatsverwaltung für Inneres und Sport

- 9.20 VORTRAG 2
GESUNDHEIT UND SPORT – WAS IST GESICHERT?
Prof. Dr. med. Herbert Löllgen
u.a. Ehrenpräsident der DGSP

- 9.40 VORTRAG 3
SPORT UND RÜCKENSCHMERZEN – WAS IST GESICHERT?
Dr. med. Eike Hoff
Oberarzt Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Helios Klinikum Emil von Behring

- 10.00 **DISKUSSION**

BLOCK II

MODERATION

Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth
Lehrstuhl Sportmedizin HU Berlin, Ärztlicher Leiter
der Abteilung Sportmedizin an der Charité – Universitäts-
medizin Berlin und Leitender Olympiארzt des DOSB

- 10.10 VORTRAG 4
SENTIS-TRAINING – DAS BESSERE MUSKELTRAINING?
Dipl.-Sportwissenschaftler Sven Reimann
Abteilungsleiter SenTis, Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

- 10.30 VORTRAG 5
HIT-TRAINING – AUCH FÜR GESUNDHEITSSPORTLER?
PD Dr. med. Fernando Dimeo
Zentrum für Sportmedizin

- 10.50 VORTRAG 6
ERFOLGREICHERES TRAINING MIT WEARABLES?
Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth

- 11.10 **DISKUSSION**

PAUSE

BLOCK III

MODERATION

Dipl.-Sportwissenschaftler Sven Alex
Leiter Gesundheitssport, Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

- 11.50 VORTRAG 7
GESUNDHEITSTRAINING (?) MIT KINDERN
Endré Puskas
Abteilungsleiter Kindersport (Fidelio),
Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

- 12.10 VORTRAG 8
**GESUNDHEITSTRAINING MIT ÄLTEREN –
WAS IST ZU BEACHTEN?**
Dr. phil. Volkmar Feldt
Gründungsmitglied Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
sowie langjähriger Leiter

- 12.30 VORTRAG 9
RISIKEN IM GESUNDHEITSSPORT?
Dr. med. Robert Margerie
Zentrum für Sportmedizin | Antidopingbeauftragter
Arzt des Landessportbund Berlin

- 12.50 **DISKUSSION**

- 13.00 **ZUSAMMENFASSUNG UND VERABSCHIEDUNG**
Dr. med. Folker Boldt

30 JAHRE SPORT-GESUNDHEITSPARK BERLIN E.V.

Am 08. Dezember 1988 wurde der „SGP“ als Modell-einrichtung für Gesundheitssport gegründet – damals ein absolutes Novum in Berlin. Ein Verein, der sich nicht mit Sportarten, sondern ausschließlich mit Gesundheit und Bewegung beschäftigen sollte.

Die Basis hierfür bildeten die langjährigen, praktischen Erfahrungen im Herzsport und die wissenschaftlichen Erkenntnisse des Instituts für Leistungsmedizin von Prof. Dr. H. Mellerowicz am Gründungsstandort in der Wilmersdorfer Forckenbeckstraße. Hier sollten neue Konzepte in allen Bereichen der Prävention und der Rehabilitation erarbeitet, erprobt und langfristig umgesetzt werden – nicht nur fachlich, sondern auch organisatorisch.

Gründungsmitglieder waren unter anderem die Ärztekammer Berlin, der Berliner Sportärztebund, der Landessportbund Berlin, zwei Senatsverwaltungen sowie weitere Institutionen, die dem Verein von Anfang an einen breiten und soliden fachlichen Hintergrund gaben.

Heute kann der Verein auf erfolgreiche 30 Jahre zurückblicken: fünf Standorte mit 7.000 regelmäßig Trainierenden in 900 Gruppen sowie die Betreuung von 6.000 Sportlern pro Jahr im Zentrum für Sportmedizin sprechen eine klare Sprache.

Der Transfer des erworbenen Wissens und der fachliche Austausch mit Hochschulen und anderen Partnern erfolgt über Veranstaltungen der Akademie, Lehraufträge, durch Veröffentlichungen und Mitarbeit in unterschiedlichsten Projekten.

Unser Motto von Anfang an: **Gesund bewegen!**

TERMIN

08. Dezember 2018
09.00 – 13.10 Uhr
Einlass: ab 8.15 Uhr

VERANSTALTUNGORT

Harald-Mellerowicz-Sporthalle
Forckenbeckstraße 20
14199 Berlin

ZERTIFIZIERUNG

Folgende Verbände vergeben für diese Veranstaltung Punkte zur Verlängerung von Lizenzen:

LSB: 5 LE, BTB: 4 UE, RSD: 4 UE
Ärzttekammer Berlin: 4 Punkte
Fortbildung in der Kategorie A

TEILNAHMEGEBÜHR

35,00 EUR regulär
25,00 EUR für Mitglieder des Sport-Gesundheitspark Berlin

ANMELDUNG

per eMail an **akademie@sport-gesundheitspark.de**

Bitte geben Sie Ihre vollständigen Adressdaten sowie Ihre Berufsgruppe an. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie per eMail.

ANMELDESCHLUSS

01. Dezember 2018

VERANSTALTER

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Zentrum für Sportmedizin
Hanns-Braun-Straße 1
(Olympiapark)
14053 Berlin

Aktuelle Informationen unter www.sport-gesundheitspark.de



ANFAHRT

S+U-Bahn
(Ringbahn, U3)
Heidelberger Platz
Bus 249, 310
Haltestelle Mecklenburgische Straße/Binger Straße
Bus 115
Haltestelle Forckenbeckstraße
Parkplätze
finden Sie vor unseren Sportanlagen in der Forckenbeckstraße

Foto: © istock

Gesund bewegen – von jung bis alt!

Nutzen und Risiken körperlicher Aktivität unter Berücksichtigung des Alters

08. Dezember 2018

