

Antwort an den BdR - Anmeldeschluss: 15.9.2010

Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.
Postfach 1124
30011 Hannover

Tel. 0511/350 27 30, Fax 0511/35 05 866
E-Mail: info@bdr-ev.de, Internet: www.bdr-ev.de

Ich melde mich hiermit verbindlich an für

- den BdR Workshop am 2.+3.10.2010 (Tagungspauschale 110 Euro)

Für mich gilt die ermäßigte Tagungspauschale aufgrund

- meiner Mitgliedschaft im BdR (50 Euro)
 meiner Fördermitgliedschaft in der AGR e.V. (50 Euro)
 meiner Mitgliedschaft in folgendem KddR-Partnerverband (80 Euro): _____

Hinweis: Falls Sie in Begleitung kommen und Ihre Begleitung an der Workshop-Party teilnehmen möchte, so melden Sie dies bitte im Hotel Acherntal an. Die Kosten betragen 30 Euro (für Abendessen + 1 Getränk) – Abrechnung erfolgt mit dem Hotel direkt.

Absender:

Vorname, Name: _____

Beruf: _____

Firma: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon, Fax, E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

In folgenden Hotels haben wir unter dem Stichwort „BdR“ bis 1.9.2010 ein Zimmerkontingent reserviert. Bitte reservieren Sie Ihr Zimmer selbst.

*Sporthotel Acherntal, Mietenkammerstrasse 65, 83224 Grassau/Chiemgau, Tel. 086 41 - 40 10
www.sporthotel-acherntal.com: 78 €Ü/F pro Person im EZ bzw. 51,50 €Ü/F pro Person im DZ*

*Hotel Gasthof zur schönen Aussicht, Westerbuchberg 9, 83236 Übersee, Tel. 08642-8970
www.hotel-aussicht.com: 39 €Ü/F im EZ – Entfernung keine 3 km zum Sporthotel in Grassau*

*Landpension Fetznhof, Fetzweg 15, 83224 Grassau, Tel. 08641/2466, www.fetznhof.de
Das Hotel bietet EZ/DZ und Ferienwohnungen mit Ü/F im Preisbereich (pro Person) zwischen 38,50 €bis 45 €an - Entfernung ca. 300 m zum Sporthotel in Grassau*



In Kooperation mit:



Wir laden alle Interessierten ein

zum BdR-Praxisworkshop

„Flexibel und stabil – Einsatz spezieller Sportgeräte für das propriozeptive Training in Theorie und Praxis“

am 2. und 3. Oktober 2010 im Sporthotel Acherntal, Grassau am Chiemsee



**8 Unterrichtseinheiten zur Lizenzverlängerung anrechenbar!
Sonderpreise für Mitglieder der KddR-Verbände, des BdR und der AGR!

*Mit freundlicher Unterstützung der Unternehmen Alcan Airex AG,
bellicon deutschland gmbH, FLEXI-SPORTS GmbH und TOGU Gebr. Obermaier oHG*

Flexibel und stabil – Einsatz spezieller Sportgeräte für das propriozeptive Training

Liebe BdR-Mitglieder und liebe Mitglieder der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR), liebe Interessierte,

endlich ist es wieder so weit! Nach den sehr guten Erfahrungen mit den Praxisworkshops in den Firmen Volkswagen, Sedus, Lattoflex, Steitz Secura und Opel der vergangenen Jahre ist es dem BdR-Vorstand gelungen, diese bewährte Tradition am 2. und 3. Oktober 2010 fortzuführen. Am Standort der Firma TOGU bieten wir Ihnen gemeinsam mit unserem Kooperationspartner AGR - Aktion Gesunder Rücken eine praxisnahe und überaus interessante Veranstaltung an.

Im Mittelpunkt steht das Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig den Zusammenhang zwischen der Funktionsfähigkeit der Rumpfmuskulatur und Rückenschmerzen.

Daher ist die Integration eines speziellen Trainings in die „Neue Rückenschule“ sehr empfehlenswert. Zu solch einem speziellen Training zählt auch das Propriozeptive (= sensomotorisches) Training. Das Ziel dieser Methode besteht in der positiven Beeinflussung der Tiefensensibilität und der reflektorischen Stabilisationsfähigkeit. Für das Training werden in der Sportpraxis zur Steigerung der Trainingswirkungen unterschiedliche Übungsgeräte eingesetzt. Um diese Sportgeräte geht es in dem BdR-Praxisworkshop. Im Einführungsvortrag von Frau Dr. phil. Heike Streicher (Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig) wird der Stand der Wissenschaft zum Propriozeptiven Training dargelegt. Anschließend demonstrieren und erläutern Ihnen in den Workshops besonders fachkundige Referenten den effektiven Einsatz der Geräte.

Natürlich geht es in diesem Workshop nicht nur um fachliche Aspekte, sondern vor allem um den persönlichen Austausch und das Wohlfühlen am herrlichen Chiemsee.

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse an dieser gemeinsamen Veranstaltung geweckt haben und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Im Namen des Vorstandes des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR e.V.)

Ulrich Kuhn
(Mitglied des BdR- Vorstands)

Detlef Detjen
(Mitglied des BdR-Vorstands
und des AGR-Direktoriums)

Organisatorische Hinweise:

Für diesen Workshop können 8 Unterrichtseinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Um einen Überblick über die Zahl der Teilnehmer zu erhalten, bitten wir um eine **verbindliche Zusage bis spätestens 15. September 2010**. Die Zahl der Teilnehmer ist auf max. 150 Personen begrenzt.

Die Teilnahme am Workshop kostet 110 Euro. **KddR-Mitglieder erhalten einen Sonderpreis von 80 Euro. Für BdR-Mitglieder und AGR-Fördermitglieder beträgt die Teilnahmegebühr lediglich 50 Euro.** Enthalten sind hierin die Tagungskosten, das Essen (ein Getränk zum Essen), die Tagungsgetränke während der Veranstaltung sowie die Workshop-Party (exklusiv Getränke). Übernachtungstipps finden Sie auf der letzten Seite.

Programmplanung¹:

Sa., 2. Okt. 2010

- ab 10.00 Uhr Registrierung im Sporthotel Achental
83224 Grassau/Chiemgau
- 10.30 Uhr Begrüßung
- 11.00 Uhr Impulsvortrag: Propriozeptives Training – aktueller Stand der Wissenschaft – Dr. phil. Heike Streicher, Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig
- 12.00 Uhr Phase I: bis zu 6 Workshops parallel – Sportgeräte mit AGR-Gütesiegel im Einsatz, u. a. „TOGU Jumper - Dynamische Rückenschule in der Gruppe“; „TOGU FT-Physio - Funktionelles Training für den Rücken“; „TOGU Innovationen: Neue Geräte für die Rückenschule“; „das gelenk- und wirbelsäulenschonende Training auf dem hochelastischen bellicon“ sowie „Functional Training mit Flexi-Bar und Balance-pad“



- 13.00 Uhr Mittagspause
- 14.00 Uhr Einblicke ins „TOGU-Land“, Produktion, Aspekt Sicherheit beim Balltraining, Firmengeschichte etc.
- 15.00 Uhr Kaffeepause
- 15.15 Uhr Phase II: bis zu 6 Workshops parallel
- 16.30 Uhr Mitgliederversammlung des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.
- 17.30 Uhr Zeit zur Erholung, für die Sauna, das Schwimmbad etc.
- 20.00 Uhr Abendessen, anschließend BdR-Workshop-Party mit Disk-Jockey

So., 3. Okt. 2010

- 9.00 Uhr Phase III: bis zu 6 Workshops parallel
- 10.00 Uhr Kaffeepause
- 10.15 Uhr Phase IV: bis zu 6 Workshops parallel
- 11.15 Uhr Verabschiedung

Ihre Anreise zum Sporthotel Achental in Grassau:

Sporthotel Achental, Mietenkammerstrasse 65, 83224 Grassau/Chiemgau
Tel. 08641 - 40 10, www.sporthotel-achental.com

Per Auto: Autobahn A8 München-Salzburg bis Ausfahrt Nr. 108 Übersee • weiter auf B307 Richtung Marquartstein über Mietenkam bis Grassau • das Sporthotel befindet sich in Fahrtrichtung rechts.

Per Flugzeug - Weiterreise ab Flughafen München: vom Flughafen München mit der S-Bahn zum Ost- oder Hauptbahnhof • Zug München – Salzburg (RE ca. 1h 15min) bis Bahnhof Übersee • von dort mit Taxi zum Sporthotel (**Taxi Wolfi, Übersee** Tel. 08642/6549) oder mit der **Buslinie 9509** Traunstein – Ettenhausen, Haltestelle: Brandstätt/Sporthotel

Zug ab München: Zug München – Salzburg (RE ca. 1h 15min) bis Bahnhof Übersee • von dort mit Taxi zum Sporthotel (**Taxi Wolfi, Übersee** Tel. 08642/6549) oder mit der **Buslinie 9509** Traunstein – Ettenhausen, Haltestelle: Brandstätt/Sporthotel

¹ Änderungen vorbehalten, das aktuelle Programm finden Sie unter www.bdr-ev.de oder www.agr-ev.de/veranstaltungen