

## 5. DNV Nordic Fitness Kongress

16. und 17. Mai 2009

Institut für Sportwissenschaft Universität Mainz



### Programm (Änderungen vorbehalten)

#### Samstag, 16.05.2009

ab 07:30h	Akkreditierung, Aufbau, Ausgabe der Kongress-Unterlagen
08:30h	Aufbau Ende
09:00h-09:15h	offizielle Begrüßung und Kongresseröffnung Dr. Ronald Burger, Jens Werner und Andreas Wilhelm
09:15h-10:00h	Konzept zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) Dr. Ronald Burger
10:00h-10:30h	Nordic Walking: „Türöffner für gesunde Unternehmen“ Jens Werner
10:30h-11:15h	Forum „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ Teilnehmer: Dr. Ronald Burger, Jens Werner, Unternehmensvertreter, Krankenkassen, Gesundheitsorganisationen
11:15h -11:30h	Kaffee- und Umbaupause
11:30h-12:00h	"Die gesundheitsförderliche Bedeutung von Nordic Walking aus neurowissenschaftlicher Sicht" Dr. Rolf Schwarz, Universität Heidelberg
12:00h-12:15h	Fragen und Diskussionen
12:15h-12:45h	Herzfrequenzvariabilität als Steuerung für körperliche Leistungsfähigkeit Bewegung, Sport oder Regeneration Michael Bentele PANTALUS Gesellschaft mbH
12:45h-14:00h	Mittagspause
14:00h-15:15h	Vortrag: „Machen Sie doch, was Sie wollen!“ - die Willenskraft trainieren - Dr. Maja Storch, Zürich
15:15h-15:45h	Fragen, Diskussionen und Plenum „Motivation“
15:45h-16:00h	Kaffee- und Umziehpause
16:00h	Start der Workshops
18:00h	Ende der Workshops
19:00h	Abendprogramm

#### Workshop Themen:

##### 40 Minuten Stationen

Technik und Methodik – Andreas Wilhelm	16.00 Uhr, 16.40 Uhr
Inhalte Info Abend Präsentation – Andreas Wilhelm	17.10 Uhr
NW und der Rücken, Anatomie – Antje Wilhelm	16.00 Uhr, 16.40 Uhr, 17.10 Uhr
Trainingssteuerung und HF – Eberhard Schlömmer	16.00 Uhr
Funktionelles Krafttraining, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer – Eberhard Schlömmer	16.40 Uhr, 17.10 Uhr
Varcor – Herzfrequenzvariabilität Michael Bentele	
Kräftigungstraining GymStick/Theraband (Ludwig Arzt GmbH)	

Sonntag, 17.05.2009



<b>ab 07:30h</b>	Akkreditierung, Aufbau, Ausgabe der Kongress-Unterlagen
<b>09:00h-09:15h</b>	Start 2. Kongresstag, kurzer Rückblick Samstag Dr. Ronald Burger und Jens Werner
<b>09:15h-10:15h</b>	Embodiment und Nordic Walking Dr. Ronald Burger
<b>10:15h-10:30h</b>	Fragen und Diskussionen
<b>10:30h-11:00h</b>	Nordic Business Andreas Wilhelm
<b>11:00h-11:15h</b>	Kaffee- und Umziehpause
<b>11:15h-12:00h</b>	DNV Ausbildungsstruktur: Neue Aus- und Fortbildungen ALFA-Coach, Kids-Coach, §20 SGB V
<b>12:00h</b>	Start Workshops
<b>13:45h</b>	Ende Workshops
<b>13:45h-14:00h</b>	Kaffee- und Umziehpause
<b>14:00h</b>	Beginn Abschlussdiskussionen HS1
<b>14:30h</b>	Offizielles Kongressende

#### **Themen Workshops:**

##### **45 Minuten Stationen**

Inhalte Info Abend Präsentation – Andreas Wilhelm	12.45 Uhr
NW und der Rücken, Anatomie – Antje Wilhelm	12.00 Uhr, 12.45 Uhr
Trainingssteuerung und HF – Eberhard Schlömmer	12.00 Uhr
Funktionelles Krafttraining, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer – Eberhard Schlömmer	12.45 Uhr
Kräftigungstraining GymStick/Theraband (Ludwig Arzt GmbH)	
Varcor – Herzfrequenzvariabilität Michael Bentele	

#### **Koordination und Ansprechpartner:**

DNV e.V. Geschäftsstelle  
Dr.-Karl-Aschoff-Str. 14  
55543 Bad Kreuznach  
Tel.: +49(0) 700-667 34 23 48  
Fax: +49(0) 671-690 69  
E-Mail: [service@dnv-online.de](mailto:service@dnv-online.de)  
<http://www.dnv-online.de>

**Unter dem Menüpunkt „AKTUELLES“ und weiter auf „Kongress(e)“ finden Sie alles zum Kongress 2009.**

- Anmeldeformular
- Hotelinformationen
- Anfahrtsbeschreibung
- Programminformationen