

Anmeldung

Online

Die Anmeldung ist bis zum Veranstaltungstag oder bis zur Erreichung der maximalen Teilnehmerzahl möglich.

E-Mail an info@walking.de
Telefon 0721 60848483 oder unter <http://www.sport.kit.edu/walking/503>

Teilnahmegebühr

Frühbucheypreis

bis zum 31.01.2020: 49 €*

Ab dem 01.02.2020: 69 €

* Studierende des IfSS und der SRH Hochschule für Gesundheit zahlen den Frühbucheypreis



Dwi
DEUTSCHES WALKING INSTITUT e.V.
www.walking.de

Veranstaltungsort

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)

Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40

76131 Karlsruhe

Nutzen Sie bitte den Waldparkplatz am Adenauererring



Kooperationspartner / Unterstützer



Goldpartner



Silberpartner



Mit freundlicher Unterstützung der Hector-Stiftung

Impressum & Kontakt

Deutsches Walking Institut e. V. (DWI)

Ansprechpartnerinnen

Prof. Dr. Rita Wittelsberger & Katja Klemm

Telefon 0721 608 48483 / info@walking.de

www.walking.de

Bildquellen: IfSS, Qingwei Chen

Stand: Dezember 2019 © KIT 2019



1. Karlsruher Gesundheitssymposium

Fitness, Walking & Bewegung zur

Gesundheitsförderung

Samstag, 28.03.2020

Dwi
DEUTSCHES WALKING INSTITUT e.V.



Einladung

1. Karlsruher Gesundheitssymposium

Wir laden alle MultiplikatorInnen, ÜbungsleiterInnen, Studierende, ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen und alle Interessierten zum **1. Karlsruher Gesundheitssymposium am 28.03.2020** ans Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT ein. Für unseren Hauptvortrag konnten wir PD Dr. Joachim Wiskemann vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg gewinnen. Darüber hinaus erwarten sie vielfältige Workshops in Theorie und Praxis sowie eine spannende Expertenrunde. Wir freuen uns auf Sie!

Hauptredner

Expertinnen und Experten des Gesundheitssymposiums



PD Dr. Joachim Wiskemann
Leiter AG „Onkologische Sport- und Bewegungstherapie“, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen, Heidelberg



Pia Pauly
Abteilungsleiterin GYMWELT & Leiterin der DTB-Akademie



Prof. Dr. Stefan Sell
Ärztlicher Direktor des Gelenkzentrum Schwarzwald, Zentrum für Operative Medizin, Enzkreis-Kliniken, Krankenhaus Neuenbürg & Professor für Sportorthopädie und Belastungsanalyse, KIT



Aleksandra Koffend
Themenfeldkoordinatorin Gesundheitsförderung AOK



Prof. Dr. Alexander Woll
Institutsleiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, KIT



Prof. Dr. Klaus Bös
Distinguished Senior Fellow am Institut für Sport und Sportwissenschaft, KIT

Ankündigung Hauptvortrag

von PD Dr. Joachim Wiskemann

Es liegen derzeit mehr als 700 randomisierte kontrollierte Studien zur Wirkung von körperlicher Aktivität und Bewegungstherapie in der Onkologie vor. Der Vortrag wird daher einerseits die aktuelle wissenschaftlich Erkenntnis zum Thema Sport, Bewegungstherapie und Krebs zusammenfassen und andererseits Möglichkeiten und Wege der Implementierung aufzeigen und diskutieren.

Programm

Gesundheitssymposium am 28.03.2020

Uhrzeit	Programmpunkt
09:00	Begrüßung
09:15 - 10:00	Bewegungsförderung in der Onkologie – Eine zentrale Säule der Prävention und Therapie PD Dr. Joachim Wiskemann
10:00 - 10:30	Kaffeepause Fachausstellung
10:30 - 11:45	Workshop Phase A
12:00 - 13:30	MITTAGSPAUSE Walk & Talk mit Prof. Dr. Klaus Bös Fachausstellung
13:30 - 14:45	Workshop Phase B
14:45 - 15:00	Kaffeepause Fachausstellung
15:00 - 16:15	Workshop Phase C
16:15 - 16:30	Kaffeepause Fachausstellung
ab 16:30	Expertenfragerunde – Wie viel Gesundheit darf es sein? PD Dr. Joachim Wiskemann, Pia Pauly, Aleksandra Koffend, Prof. Dr. Stefan Sell & Prof. Dr. Alexander Woll moderiert durch Alexander Beckmann

ab 17:30 **Get together**
Abschluss und Dank
Optional: Heimspiel KIT SC Arvato Collage Wizards

Workshopübersicht

1. Karlsruher Gesundheitssymposium

Phase A	Phase B	Phase C
Gesunde Ernährung AOK-Mitarbeiter	Das modulare Konzept „Aktivpause“ für mehr Bewegung am Arbeitsplatz Lena Panter	Gesundheitswandern Anne Schlesinger / Prof. Dr. Björn Eichmann
Dein Lebensstil für ein gesundes, fittes, glückliches Leben Jule Kunkel	Selbsthilfe am Beispiel der Rheuma-Liga BW Susanne Hofmann	Onkowalking Diana Krieger
Rückenschule Lara Zittel	Sensomotorik-Training bei Polyneuropathie Jean-Luc Paratte	Selbstmanagement bei rheumatischen Erkrankungen mit praktischen Übungen Sylvia Nather, Julius Wiegand
Richtig (Nordic) walken Ana Panic	Kräftigungs-, Dehnungs- & Entspannungsübungen beim Walken Ana Panic	Körperachtsamkeits-training im (Nordic) Walking Christina Jäger
Leistungsdiagnostik Rainer Neumann		Fitness im Alltag Lara Zittel
Tabata – Viel Training in wenig Zeit: Hoch intensives Training (HIT) für Jedermann Dr. Kathrin Wunsch	Langhanteltraining für Fitness und Gesundheit Hana Völkel	
European Fitness Badge + Walking-Test	European Fitness Badge + Walking-Test	European Fitness Badge + Walking-Test

■ Fitness ■ Bewegung ■ Walking