



„Der brave Mann denkt an sich selbst zuletzt.“

Friedrich Schiller

Den Rücken stärken

Der 2. **MÄNNER-GESUNDHEITSTAG** widmet sich ganz dem Rücken des „starken Geschlechts“. Rückenschmerzen gelten als die Volkskrankheit Nr. 1: 63% der erwachsenen Männer sind dauerhaft bzw. zeitweise davon betroffen. Falsche Körperhaltung und psychische Probleme sind die Hauptgründe für Rückenschmerzen.

Bei Männern ist häufig ein Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und hohen Leistungsansprüchen festzustellen, berufliche Konfliktsituationen oder Stress gelten als Auslösefaktoren. Viele muten sich Stress und Belastung über ihre Grenzen hinweg zu und ignorieren erste Signale wie etwa Rückenschmerzen. Diesen folgen im schlimmsten Fall Dauererschöpfung und Burnout. Aber dies muss nicht sein: Ein achtsamer Umgang mit sich selbst kann helfen nicht nur Rückenschmerzen zu vermeiden, sondern auch die psychische Gesundheit zu erhalten.

Der zweite **MÄNNER-GESUNDHEITSTAG** informiert und zeigt: Prävention ist möglich.

2. MÄNNER-GESUNDHEITSTAG

Eine Veranstaltung der



**BARMER
GEK** die gesund
experten

VHS-Ansprechpartnerinnen:

Susanne Spitzl
0202 563-2635
susanne.spitzl@bergische-vhs.de

Angelika Schlemmer
0202 563-2261
angelika.schlemmer@bergische-vhs.de

Unsere Partner/innen:



Bergische VHS
Fachbereich Gesundheitsbildung
Auer Schulstr. 20
42103 Wuppertal

info@bergische-vhs.de
www.bergische-vhs.de



2. MÄNNER-GESUNDHEITSTAG

Samstag, 8. Oktober 2011

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Samstag, 8. Oktober 2011
im **FORUM** der Bergischen VHS

2. MÄNNER- GESUNDHEITSTAG

10:00 Uhr

Eröffnung der Veranstaltung

angefragt: Büro Oberbürgermeister Peter Jung

10:10 Uhr

Begrüßung

Monika Biskoping (Pädagogische Leitung der Bergischen VHS)

10:15 Uhr

Der Rücken beginnt im Kopf

Iman Farhat, Chefärztin Dr. Becker Klinik Juliana

Der Einfluss der Psyche bei der Entstehung und der Heilung von Rückenbeschwerden und -erkrankungen

11:00 Uhr

Das Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulengymnastik

Daniel Korff, Physiotherapie Alexandra Drauwe

Zum Mitmachen: Einführung in die funktionelle Rückengymnastik als Möglichkeit der Linderung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch gezielte Bewegungen zur Kräftigung und Dehnung, mit Wahrnehmungsübungen und Entspannung den Rücken trainieren und somit Schmerzen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich vermeiden.

11:45 Uhr

Aktiv und kraftvoll gegen Rückenschmerzen – wie Bewusstsein und intensive sportliche Aktivität den Schmerz positiv beeinflussen können

Dr. Wulfram H. Harter, Trainingswissenschaftler

12:30 Uhr

Autogenes Training – Entspannung ist möglich

Jochen Fahl, Entspannungspädagoge

Zum Mitmachen: Das Autogene Training ist eine geeignete Methode körperliche und geistige Entspannung durch bewusste Vorstellung selbst herbeizuführen. Das Training kann unabhängig von Ort und Zeit durchgeführt werden und führt zu größerer Gelassenheit im Alltag und zu innerer Ruhe.

13:15 Uhr

„Gesundheitstalk“ – Podiumsdiskussion

Moderation: Ekkehard Wolff, freier Journalist beim WDR („Rede mit Ede“)

Dr. Michael Hruby, Sportmediziner

Dr. Wulfram H. Harter, Trainingswissenschaftler

Achim Schad, Paar- und Familientherapeut

14:00 Uhr

Ortswechsel für die, die mögen

14:15 Uhr

Aqua-Rückenfit in der Schwimmoper (45 Minuten)

Zum Mitmachen: Rückenstärkung im Wasser mit dem Team der Schwimmoper in der Schwimmoper. Der übliche Eintritt muss nicht entrichtet werden. Schwimmsachen müssen mitgebracht werden.

außerdem

Gesundheitsparcours (BARMER GEK),

Personal Bodycheck (BARMER GEK),

Healthy Foods Bar (BARMER GEK),

Hörtest (Alexander Tetzner, Hörgeräteakustik-Meister, Hörbar),

Blutdruckmessung und Zuckerschnelltest (Med. Qualitätsnetz Wuppertal)

„Der kluge Mann baut vor.“

Friedrich Schiller