

Anmeldung für Schnupperkurse und Vorträge

per Fax: 0351- 212 38 40,
per E-Mail: info@ssb-dresden.de
oder per Post (siehe Adressfeld rechts)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

E-Mail

Reservierung unserer Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge des Anmelde-
eingangs. Sie erhalten von uns eine entsprechende Anmeldebestätigung
per Telefon oder E-Mail.



StadtSportBund Dresden e. V.

Dachverband der Dresdner Sportvereine

Bodenbacher Straße 154

01277 Dresden



Spiraldynamik nach Smisek: In diesem Übungsprogramm wird die sogenannte „Spiralmuskulatur“ (ein Muskelkorsett, welches den gesamten Körper umschließt.) aktiviert und gestärkt. Die Übungen werden im Stehen mit Hilfe eines elastischen Seiles durchgeführt. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und stabilisiert. Die Rückenmuskulatur entspannt und dehnt sich, dadurch werden die Wirbelzwischenräume erweitert und die Bandscheiben finden wieder Platz.



Sport mit Smovey – Bewegen. Schwingen. Lächeln und Entspannen mit den grünen Ringen. Lassen Sie sich einladen und testen Sie dieses tolle Übungsset – entwickelt vom Österreicher Johann Salzwimmer – mit seiner mehrfach positiven Wirkung auf die Gesundheit.



AROHA® ist inspiriert vom Haka, dem Kriegstanz der Maori in Neuseeland. Im 3/4-Takt wechseln sich kraftvolle und entspannende Momente ab. Beim Haka wird die herausragende Kraft demonstriert, die in jedem Menschen schlummert und durch Willenskraft zum Ausdruck kommt. Haka weckt die Kraft der Mitte, eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlfühl führt.

*Beschreibung ausgewählter Bewegungskurse:

Wegbeschreibung:
Universitätsklinikum
Dresden, Kinder -und
Frauzentrum, Haus 21
Fetscherstraße 74
(Zugang über
Pfotenhauerstraße)

Sie erreichen das
Universitätsklinikum mit
den Straßenbahnlinien 6
und 12 sowie mit den
Buslinien 62 und 64.



StadtSportBund Dresden e. V.
Dachverband der Dresdner Sportvereine
Bodenbacher Str. 154 · 01277 Dresden
Tel: 0351- 212 38 30 · Fax: 0351- 212 38 40
E-Mail: info@ssb-dresden.de
www.ssb-dresden.de



Präventionstag für die Generation 50+

„Gesundheit und Fitness wieder(be)leben“

19.09.2015

von 9.00– 14.00 Uhr

Universitätsklinikum Dresden
Kinder -und Frauzentrum, Haus 21

Mit freundlicher Unterstützung von:

Ostächsische
Sparkasse Dresden



SV Sparkassen
Versicherung
Sachsen



IKK classic



Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.



vhs Volkshochschule
Dresden e.V.

GEERS
HÖRAKUSTIK

Herzzentrum Dresden
Universitätsklinik
an der Technischen Universität Dresden



weiteren Dank an:

- Landeshauptstadt Dresden | Gesundheitsamt Dresden
- Dresdner Sportclub 1898 e. V.
- KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e. V.
- Senioren- und Rehasportverein Schönfelder Hochland e. V.
- VfB Hellerau-Klotzsche e. V.



Anlässlich
der Woche der
Wiederbelebung
2015



sport begeistert



Das erwartet Sie

im Universitätsklinikum Dresden

sport begeistert 

Gartenhalle
09.00 - 14.00 Uhr

Seminarraum 1 + 2
Bewegungskurse

Seminarraum 3
Seminar - "Lebenretten" - Prüfen- Rufen- Drücken

Anmeldeformular

Eröffnung 09.00 - 09.15 Uhr

Gesundheits-Check

- Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie u. Intensivmedizin

Wir checken Sie durch:

- Koeffizient aus Hüft- u. Taillenumfang
- Körperfett
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Bestimmung der Blutgruppe
- Infostand + BMI Wertmessung - **IKK classic**

Venentest - Orthopädie- und Sanitätshaus Iltzsche

Infostand Sportvereine:

- Dresdner Sportclub 1898 e. V.
- KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e. V.
- Senioren- u. Rehasportverein Schönfelder Hochland e. V.
- VfB Hellerau-Klotzsche e. V.

Rund ums Hören - GEERS Hörakustik + Hörtest
im Seminarraum 4

Infostände Gesundheitsamt

- Ernährungsaufklärung mit Verkostung
- WHO-Gesunde Stadt
- Landeshauptstadt Dresden, Gesundheitsamt, Abt. Gesundheitsförderung



09.30 - 10.50 Uhr

„Spiralstabilisation nach Dr. Smisek“*
DSC 1898 e.V., Angela Geisler

10.00 - 10.20 Uhr

„Aufrechter Nacken/ Bewegliche Schultern“
KSB Gesundheitssport/ Sportherapie e.V., Jürgen Pechan

10.30 - 10.50 Uhr

„Aroha“*
Senioren- und Rehabilitationssportverein
Schönfelder Hochland e.V., Sven Petri

11.00 - 11.20 Uhr

„Sport mit Smovey“*
Verein für Breitensport Hellerau-Klotzsche e.V.,
Christiane Bredack

11.30 - 11.50 Uhr

„Spiralstabilisation nach Dr. Smisek“*
DSC 1898 e.V., Angela Geisler

12.00 - 12.20 Uhr

„Aufrechter Nacken/ Bewegliche Schultern“
KSB Gesundheitssport/ Sportherapie e.V., Jürgen Pechan

12.30 - 12.50 Uhr

„Aroha“*
Senioren- und Rehabilitationssportverein
Schönfelder Hochland e.V., Sven Petri

13.00 - 13.20 Uhr

„Sport mit Smovey“*
Verein für Breitensport Hellerau-Klotzsche e.V.,
Christiane Bredack

Seminar - "Lebenretten" - Prüfen- Rufen- Drücken
Dr. Ralph Kipke, Notarzt der Stadt Dresden
Brand- und Katastrophenschutzamt der
Landeshauptstadt Dresden

10.00 - 10.45 Uhr

11.00 - 11.45 Uhr

13.00 - 13.45 Uhr

Hörsaal
Fachvorträge

09.30 - 10.30 Uhr

„Prävention von Schlaganfällen bei Patienten mit
Vorhofflimmern“,
Dr. Christopher Piorkowski, Herzzentrum Dresden,
Universitätsklinik an der Technischen Universität Dresden

10.45 - 11.45 Uhr

"Alternative Methoden zur Vollnarkose",
Prof. Dr. Axel R. Heller, stellvertretender Klinikdirektor der Klinik
und Poliklinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin,
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus.

12.00 - 13.00 Uhr

"Chronisch unspezifischer Rückenschmerz-Diagnose,
Therapie und Prävention",
Dr. Heidrun Beck und Herr Philipp Flöbel, Abteilung für
Rehabilitation und Sportmedizin, Universitätsklinikum Carl
Gustav Carus.

Hiermit melde ich mich für folgende
Kurse verbindlich an:

Vorträge

- 09.30 - 10.30 Uhr
„Prävention von Schlaganfällen bei
Patienten mit Vorhofflimmern“
- 10.45 - 11.45 Uhr
"Alternative Methoden zur Vollnarkose"
- 12.00 - 13.00 Uhr
"Chronisch unspezifischer
Rückenschmerz-Diagnose, Therapie
und Prävention"

Seminar "Lebenretten" - Prüfen - Rufen - Drücken

- 10.00 - 10.45 Uhr
- 11.00 - 11.45 Uhr
- 13.00 - 13.45 Uhr

Bitte die gewünschten Vorträge / Kurse ankreuzen.
Zusendung per Fax, E-Mail, oder Post - siehe
Rückseite. Die Teilnahme ist für alle kostenfrei.

Anmeldung: bis spätestens 04.09.2015