

FIT FÜR DIE SEELE

Ein gemeinsamer Tag rund um Seelische Gesundheit und Bewegung



23. SEPTEMBER 2023

Deutsche Sporthochschule Köln & Gelände des ASV Köln e.V.

Eine Gemeinschaftsaktion von _____

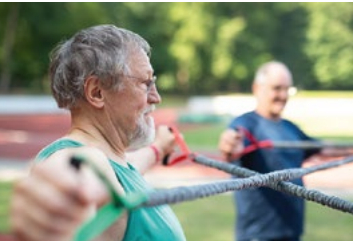


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



eckhardbusch
stiftung

BENEFIZ-TOMBOLA



VERANSTALTUNGSORTE

in der **Deutschen Sporthochschule Köln**
sowie auf dem **Gelände des ASV Köln e.V.**

FIT FÜR DIE SEELE

Sport und Bewegung stehen in einem engen Zusammenhang mit seelischer Gesundheit und können sogar in Krisen oder bei psychischen Erkrankungen eine Form der Therapie oder eine Ergänzung sein. Aber die Seele kann auch am Sport krank werden: durch Druck im Leistungssport oder auch wenn die Bewegung selbst zur Sucht wird.

Über all diese Aspekte und noch vieles mehr möchten wir informieren, diskutieren, in den Austausch gehen und sogar das Mitmachen und Ausprobieren ermöglichen. Dazu haben wir zahlreiche Expert:innen, Referent:innen sowie Menschen eingeladen, die aus eigener Erfahrung berichten und Workshops anbieten werden.

Oberbürgermeisterin Henriette Reker übernimmt die Schirmherrschaft für unsere Veranstaltung! Danke!

DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS!

Nutzen Sie Ihre Chance und wählen Sie aus den unten beschriebenen Tombolagewinnen diejenigen aus, die Ihnen gefallen. Jeder Tombolagewinn entspricht einer Farbe. Sie können Lose in der entsprechenden Farbe **ausschließlich am Veranstaltungstag per Barzahlung** kaufen (Preise zwischen **3€ und 10€** je nach Farbe).

Schreiben Sie zur Teilnahme einfach Ihren Namen deutlich lesbar auf das farbige Los und werfen Sie es in das Glas mit der zugehörigen Farbe. Erhöhen Sie Ihre Gewinnchancen, indem Sie mehrere Lose einer Farbe, oder auch verschiedener Farbkategorien kaufen!

Die Einnahmen kommen in vollem Umfang der Eckhard Busch Stiftung zugute.

Nach Abschluss des Tages ziehen wir die Gewinner:innen auf dem **Gelände des ASV Köln e.V.**. Die Gewinner:innen müssen anwesend sein.

VIEL FREUDE UND VIEL GLÜCK!

Den Preisen werden folgende Farben zugeordnet:

Eine Barauszahlung ist nicht möglich.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Reise in den Robinson Club Ierapetra nach Kreta für 2 Personen 10 €

Genießen Sie eine einwöchige Reise in den Robinson Club Ierapetra auf der schönen, sonnigen Insel Kreta mit vielen Sportmöglichkeiten.
Gesponsert von: SonnenscheinReisen

3 Monate GesundFit Mitgliedschaft 5 €

Gewinnen Sie eine exklusive Mitgliedschaft für insgesamt drei Monate, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen und von erstklassigen Trainingsmöglichkeiten zu profitieren.
Gesponsert von: ASV Köln e.V.

Functional Movement Screen mit Personal Trainer 5 €

Erhalten Sie eine professionelle Analyse Ihres Bewegungsapparates durch einen qualifizierten Personal Trainer, der Ihnen dabei hilft, eventuelle Schwachstellen aufzudecken und ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen.
Gesponsert von: ASV Köln e.V.

1 Stunde Personal Training 5 €

Genießen Sie ein maßgeschneidertes Training mit einem erfahrenen Personal Trainer, der Ihnen hilfreiche Tipps und Anleitungen gibt, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.
Gesponsert von: ASV Köln e.V.

Faszienpaket 5 €

Mit diesem Faszienpaket erhalten Sie die perfekte Ausrüstung, um Muskeln und Bindegewebe zu regenerieren und zu lockern (Blackroll, Faszienball und Duoball).
Gesponsert von: ASV Köln e.V.

Yogapaket 5 €

Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga mit diesem umfangreichen Yogapaket, das eine hochwertige Yogamatte, ein Yogaband und eine praktische Tasche enthält.
Gesponsert von: ASV Köln e.V.

Bücherpaket 3 €

Neben der körperlichen Aktivität gibt es vieles, was die Seele bewegt, ihr guttut oder woran sie sich eher schwertut. In dem Bücherpaket finden Sie ganz verschiedene spannende Themen rund um die seelische Gesundheit.
Gesponsert von: Psychiatrie Verlag

TIMETABLE 23.09.23

Sport und Seelische Gesundheit bei der Deutschen Sporthochschule Köln

Veranstaltungsort



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



FOYER		ZEIT	HÖRSAAL 1	HÖRSAAL 2	HÖRSAAL 3		
ANKUNFT	ANMELDUNG	AUSGABE BEGRÜSSUNGSBEUTEL	MARKTPLATZ	10:00 bis 10:15 Uhr			
				10:15 bis 10:20 Uhr	Pause		
				10:20 bis 10:55 Uhr	<p>Bewegungstherapie in der klinischen Behandlung von psychisch erkrankten Menschen</p> <p>Dr. Till Thimme Fachliche Leitung der Bewegungstherapie Kinder- und Jugendpsychiatrie LVR-Klinik Bonn</p>	<p>Achtsamkeit – eine Basiskompetenz für psychische und körperliche Gesundheit</p> <p>Gisela Henn-Mertens Psychologische Psychotherapeutin</p>	<p>Kann Sport treiben zur Sucht werden?</p> <p>Prof. Dr. Patrick Trotzke Psychologischer Psychotherapeut Lehrstuhlinhaber Klinische Psychologie und Psychotherapie Charlotte Fresenius Hochschule</p>
				10:55 bis 11:00 Uhr	Pause		
				11:00 bis 11:45 Uhr	<p>Podiumsdiskussion</p> <p>Frank Liffers, Moderation Gisela Henn-Mertens Dr. Till Thimme Prof. Dr. Patrick Trotzke Moritz Anderten, Sportpsychologischer Experte am OSP Rheinland</p>		
				11:45 bis 13:00 Uhr	Pause und Ortswechsel zum ASV Köln		

TIMETABLE 23.09.23

Veranstaltungsort

Sport und seelische Gesundheit auf dem Gelände des ASV Köln



► Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen!

ZEIT	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 3	OUTDOOR-KURS AREA 1	OUTDOOR-KURS AREA 2	RASEN-FLÄCHE	TERRASSE	BISTRO / GASTRO / TERRASSE
13:00 bis 14:00 Uhr	Einführung in die 4 Schritte der Achtsamkeit Dr. Chloé Chermette Studienrätin an der Deutschen Sporthochschule Köln	Yoga für mentale Gesundheit Anna Stechert Traumasensible Yogatherapeutin	Slow Jogging Start in Raum 3 Petra Falkenbach Sporttherapeutin, Med. Fitnesstrainerin und Personal Trainerin	Kletterwand (Boulder 5x5 qm) Was kann das Medium Klettern in der Therapie? HOCH-HINAUS – Klettern als Therapie e.V.		LifeKinetik Mitarbeitende der Deutschen Sporthochschule Köln	Digitales Schlafradar Die Techniker Krankenkasse Für jede:n Besucher:in des Tages „Fit für die Seele“: Dauer ca. 15 Min.	PASTA-LASTER: diverse Pasta-Gerichte (12:00 bis 19:00 Uhr) KALTPRESSE: Säfte, Smoothies und Sweets (12:00 bis 16 Uhr) KAFFEEBIKE: Kaffeespezialitäten (12:00 bis 16:00 Uhr)
Pause (14:00 bis 14:30 Uhr)								
14:30 bis 15:30 Uhr	Demenz – Psychoedukation bei pflegenden Angehörigen Dr. Sportwiss. Hubertus Deimel Emeritierter Studienrat an der Deutschen Sporthochschule Köln	Verspannungen lösen Petra Falkenbach Sporttherapeutin, Med. Fitnesstrainerin und Personal Trainerin	Einführung in das YoBaDo® Konzept Georg Stallnig Pädagogischer Leiter YoBaDo®	Katharina Mehta & Lisa Döhrer Ergotherapeutinnen Nadja Greßler Bewegungstherapeutin Der Boulderwürfel steht den gesamten Tag zum Experimentieren mit Bewegung an der Kletter-Boulderwand für jegliche Besucher:innen (ab 8 Jahren) des Tages „Fit für die Seele“ zur Verfügung.	Outdoor-Cycling Ausdauertraining als Präventiv-Faktor Nicolas Marion (ASV)	LifeKinetik Mitarbeitende der Deutschen Sporthochschule Köln	Büchertisch Infostände	
Pause (15:30 bis 16:00 Uhr)								
16:00 bis 17:00 Uhr	Einführung in das Konzept „Demenztanzen – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz“ Georg Stallnig Gründer des Tanzkonzeptes „Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz“	Yoga für mentale Gesundheit Anna Stechert Traumasensible Yogatherapeutin	„Body Love“ – ein positives Körperbild durch Sport und Bewegung Dr. Annette Degener Dipl. Sportwissenschaftlerin, Bewegungstherapeutin, Mitarbeiterin an der Deutschen Sporthochschule Köln	Festes Schuhwerk wird benötigt.		LifeKinetik Mitarbeitende der Deutschen Sporthochschule Köln		
ABSCHLUSSFEIER & VERLOSUNG (17:00 bis 20:00 Uhr)								

Schlechtwetteroption: Verlagerung in die **DREIFACHSPORTHALLE**

NUR BARZAHLUNG MÖGLICH

FIT FÜR DIE SEELE

Ein gemeinsamer Tag rund um Seelische Gesundheit und Bewegung

Mit freundlicher Unterstützung von:

END  ARK®



markenmut.
aktiengesellschaft



Psychiatrie 
Verlag

ROBINSON 

Sonnenschein *Reisen*
Agentur für individuelle Reisen


Techniker Krankenkasse
unser Gesundheitspartner

WEITERE INFORMATIONEN UND
UNVERBINDLICHE ANMELDUNG UNTER:

www.fitfürdieseele.de



info@fitfürdieseele.de