

ONLINE-SEMINAR

Mehr Kraft, Ausdauer
und Beweglichkeit ganz
nebenbei?

Lernen Sie mit uns
das "Eichhörnchen-
Prinzip" kennen.

Gut informiert zu sein,
kann den entscheidenden
Vorteil bringen.

Auch in Zeiten von Corona.



Wir möchten Sie herzlich einladen,
zu unserem Online-Seminar

**Aktiv bleiben im Alltag mit gezielten
kleinen Bewegungsphasen**

am 25. Februar 2020, um 20.00 Uhr.



DEUTSCHE HÄMOPHILIEGESELLSCHAFT
zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e.V.

Region Baden-Württemberg
Südwest

WAS IST NOCH WICHTIG?

Referent:

Ralf Kalinowski

Dauer:

ca. 30 Minuten Informationen und ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen.

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos

Voraussetzungen:

Sie benötigen lediglich eine stabile Internetverbindung, einen PC, Laptop oder Tablet mit Lautsprecher.

Seien Sie dabei. Wir freuen uns auf Sie.



Eine verbesserte Belastbarkeit durch mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist nicht nur über den Weg der "Sporttasche" und dem Gang zur Sportgruppe oder zum Fitnessstudio zu bekommen. Auch sind zeitlich ausgedehnte Trainingseinheiten nicht nötig, wenn man gezielt den Alltag und seine sich bietenden Trainings- und Bewegungsmöglichkeiten konsequent nutzt.

Das "Eichhörnchen-Prinzip" besteht darin, am Tag und in der Woche Bewegungseinheiten zu sammeln, um so auf einen wirksamen Umfang bei angepasster Belastungsintensität zu kommen. Sie verbessern sich quasi nebenher, indem Sie nützliche Bewegungen u.a. mit notwendigen Tätigkeiten verbinden.

In diesem Workshop besprechen wir die Möglichkeit, kleine Aktivphasen in den Alltag zu integrieren und zu verstetigen.

Referent: Ralf Kalinowski ist Sportwissenschaftler/Bewegungstherapeut und Mitinhaber eines Therapie- und Rehabilitationszentrums in Duisburg. Seit vielen Jahren arbeitet er in enger Kooperation mit dem Gerinnungszentrum Rhein-Ruhr Duisburg in der Behandlung von Menschen mit Hämophilie zusammen.

Als Referent, Koordinator und Wissenschaftler setzt er sich in verschiedenen Organisationen und Projekten mit der Thematik Hämophilie auseinander (u.a. Deutschlandkoordinator für Physiotherapie im EAHAD; Vorträge bei EHC Conference; BFSH Workshops; App-Entwicklung für Hämophile).

Anmeldungen bis zum 20. Februar 2021 an susanne.zech@dhg.de

Sie erhalten in jedem Fall eine Anmeldebestätigung und nach dem Anmeldeschluss weitere Informationen zur Teilnahme.