Samstag, 18.04.2015
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Campus der Humanwissenschaftlichen Fakultät (HW)
Hörsaal 6
Zschokkestraße 32
39104 Magdeburg

Einlass
9.30 Uhr bis 10.00 Uhr - An-/Nachmeldungen
(HW, Hörsaal 6)

Eröffnung/Begrüßung/Impuls
10.00 Uhr bis 10.45 Uhr
(HW, Hörsaal 6)

11.15 Uhr bis 14.30 Uhr - wechselnde Sport- und Bewegungsangebote sowie Vorträge:

VORTRÄGE:
Hörsaal 6:
- Medizinische Fragen zur Männergesundheit
- Körperliche Aktivität für den Mann: warum und wie
- Sturzprophylaxe: eine Frage jeden Alters
- Fremd- und Selbstbild des Mannes
- Gesunde Ernährung für den Mann „Wie werden müde Männer munter“

SPORT- und BEWEGUNGSANGEBOTE:
MTT-/Therapieraum (Sporthalle 2 (SH2)):
- Kraft und Ausdauer: nicht nur eine Frage des Willens
- Körperfunktionen stärken und erhalten: das Training für den Mann

Bewegungsdrittel (SH2):
- Herz-Kreislauftraining einmal anders
- Mobil und stabil durchs Leben

Gerätturndrittel (SH2):
- „Hanteltraining für Männer“
- „Stretching ist auch etwas für Männer“

Judohalle (SH2):
- Selbstverteidigung im Alltag

Elbeschwimmhalle (Virchowstraße):
- Freies Schwimmen auf 2 Bahnen
- Schwimm- und Fitnesstraining im Tief- und Flachwasserbecken

Fotos: © contrastwerkstatt (links), © Robert Kneschke (Titel) - Fotolia.com

Sport- und Bewegungsangebote nur mit Voranmeldung. Diese bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten Angebote** oder per Telefon in der Geschäftsstelle des VGBS (Kontakt siehe unten). Alle Angebote sind **KOSTENFREI.** Sportschuhe sowie Sport- bzw. Badesachen sind für die Nutzung der Angebote erforderlich.

Veranstalter: **Stadtsportbund Magdeburg e.V.**

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg (OvGU)
Fakultät für Humanwissenschaften
Institut für Sportwissenschaft (ISPW)

Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der OvGU e.V. (VGBS)
Universitätsplatz 12
39104 Magdeburg

Telefon: (03 91) 5 55 77 54
E-Mail: maennergesundheitstag@vgbs.de
Internet: maennergesundheitstag.vgbs.de

Stadtsportbund Magdeburg e.V. · Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg · VGBS
1. Männer-Gesundheitstag

otto treibt sport

1. Männer-Gesundheitstag
Samstag, 18.04.2015

Freier Eintritt!
(Nur für Männer)

ottostadt magdeburg

Programm: Samstag, 18.04.2015

	Hörsaal 6 (Zschokkestraße)	MTT-/Therapieraum (SH2)	Bewegungsdrittel (SH2)	Gerätturndrittel (SH2)	Judohalle (SH2)	Elbeschwimmhalle (Virchowstraße)
10.00 bis 10.45 Uhr	**Eröffnung/Begrüßung/Impuls** Veranstalter: Prof. Dr. Lutz Schega (HW/ISPW), Schirmherr: Prof. Dr. Volkmar Leßmann (Prorektor OvGU), Grußworte: Dr. Eike Hennig (Amtsleiter Gesundheits- und Veterinäramt, Landeshauptstadt Magdeburg), Thomas Flieger (BARMER GEK), PD Dr. Volkmar Stein (Behinderten- und Rehabilitationssportverband Sachsen-Anhalt), Rainer Voigt (SSB Magdeburg)					
10.45 bis 11.15 Uhr	**Pause** (An- und Nachmeldung für nachfolgende Sport- und Bewegungsangebote, Infostände)					
11.15 bis 11.45 Uhr	**Medizinische Fragen zur Männergesundheit** (PD Dr. U.-B. Liehr, OvGU)	**Kraft und Ausdauer** (A. Törpel, ISPW)	**Herz-Kreislauftraining einmal anders** (Th. Gronwald, ISPW)		**Selbstverteidigung im Alltag** (M. Wolf, VSB 1980)	**Freies Schwimmen auf 2 Bahnen**
12.00 bis 12.30 Uhr	**Sturzprophylaxe** (Dipl.-Sportwiss. D. Hamacher, ISPW) **Körperliche Aktivität** (M.A. Tim Becker, ISPW)	**Kraft und Ausdauer** (A. Törpel, ISPW)	**Herz-Kreislauftraining einmal anders** (Th. Gronwald, ISPW)	**Hanteltraining für Männer** (Y. Krause, ISR)		**Freies Schwimmen auf 2 Bahnen**
12.30 bis 13.15 Uhr	**Pause** (Lunch, Obst/Getränke, Infostände)					
13.15 bis 13.45 Uhr	**Fremd- und Selbstbild des Mannes** (Dipl.-Psych. C. Wenzel)	**Körperfunktionen stärken und erhalten** (T. Becker, ISPW)	**Mobil und stabil durchs Leben** (D. Hamacher, ISPW)		**Selbstverteidigung im Alltag** (M. Wolf, VSB 1980)	**Schwimm- , Gymnastik- und Fitnesstraining im Tief- und Flachwasser-becken** (N. Hein/M. Stary (VGBS), B. Rother/N. Bobrowski (HSV Medizin))
14.00 bis 14.30 Uhr	**Gesunde Ernährung** (Staatlich anerkannte Diätassistentin Nicole Lins)	**Körperfunktionen stärken und erhalten** (T. Becker, ISPW)	**Mobil und stabil durchs Leben** (D. Hamacher, ISPW)	**Stretching ist auch etwas für Männer** (Y. Krause, ISR)		
14.45 bis 15.30 Uhr	**Offener Ausklang** (Referentenrücksprache)					