

## Anmeldung Online

Die Anmeldung ist bis zum  
Veranstungstag oder bis  
zur Erreichung der maximalen  
Teilnehmerzahl möglich.  
E-Mail an [info@walking.de](mailto:info@walking.de)  
Telefon 0721 60848483 oder  
unter [http://www.sport.kit.edu/  
walking/503](http://www.sport.kit.edu/walking/503)

## Teilnahmegebühr

Frühbuche

```
preis  
bis zum 31.01.2020: 49 €*  
Ab dem 01.02.2020: 69 €
```

\* Studierende des IfSS und der  
SRH Hochschule für Gesundheit  
zahlen den Frühbuche

```
preis
```



**Dwi**  
DEUTSCHES WALKING INSTITUT e.V.  
[www.walking.de](http://www.walking.de)

## Veranstungsort

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)  
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe  
Nutzen Sie bitte den Waldparkplatz am Adenauererring



## Kooperationspartner / Unterstützer



Goldpartner



Silberpartner



Mit freundlicher Unterstützung  
der Hector-Stiftung



## Impressum & Kontakt

Deutsches Walking Institut e. V. (DWI)  
Ansprechpartnerinnen  
Prof. Dr. Rita Wittelsberger & Katja Klemm  
Telefon 0721 608 48483 / [info@walking.de](mailto:info@walking.de)  
[www.walking.de](http://www.walking.de)

Bildquellen: IfSS, Qingwei Chen  
Stand: Dezember 2019 © KIT 2019



## 1. Karlsruher Gesundheitssymposium

Fitness, Walking & Bewegung zur  
Gesundheitsförderung  
**Samstag, 28.03.2020**

**Dwi**  
DEUTSCHES WALKING INSTITUT e.V.



## Einladung

### 1. Karlsruher Gesundheitssymposium

Wir laden alle MultiplikatorInnen, ÜbungsleiterInnen, Studierende, ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen und alle Interessierten zum **1. Karlsruher Gesundheitssymposium am 28.03.2020** ans Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT ein. Für unseren Hauptvortrag konnten wir PD Dr. Joachim Wiskemann vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg gewinnen. Darüber hinaus erwarten sie vielfältige Workshops in Theorie und Praxis sowie eine spannende Expertenrunde. Wir freuen uns auf Sie!

## Hauptredner

### Expertinnen und Experten des Gesundheitssymposiums



**PD Dr. Joachim Wiskemann**  
Leiter AG „Onkologische Sport- und Bewegungstherapie“, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen, Heidelberg



**Pia Pauly**  
Abteilungsleiterin GYMWELT & Leiterin der DTB-Akademie



**Prof. Dr. Stefan Sell**  
Ärztlicher Direktor des Gelenkzentrum Schwarzwald, Zentrum für Operative Medizin, Enzkreis-Kliniken, Krankenhaus Neuenbürg & Professor für Sportorthopädie und Belastungsanalyse, KIT



**Aleksandra Koffend**  
Themenfeldkoordinatorin Gesundheitsförderung AOK



**Prof. Dr. Alexander Woll**  
Institutsleiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, KIT



**Prof. Dr. Klaus Bös**  
Distinguished Senior Fellow am Institut für Sport und Sportwissenschaft, KIT

## Ankündigung Hauptvortrag

### von PD Dr. Joachim Wiskemann

Es liegen derzeit mehr als 700 randomisierte kontrollierte Studien zur Wirkung von körperlicher Aktivität und Bewegungstherapie in der Onkologie vor. Der Vortrag wird daher einerseits die aktuelle wissenschaftlich Erkenntnis zum Thema Sport, Bewegungstherapie und Krebs zusammenfassen und andererseits Möglichkeiten und Wege der Implementierung aufzeigen und diskutieren.

## Programm

### Gesundheitssymposium am 28.03.2020

Uhrzeit	Programmpunkt
09:00	Begrüßung
09:15 - 10:00	<b>Bewegungsförderung in der Onkologie – Eine zentrale Säule der Prävention und Therapie</b> PD Dr. Joachim Wiskemann
10:00 - 10:30	Kaffeepause   Fachausstellung
10:30 - 11:45	<b>Workshop Phase A</b>
12:00 - 13:30	MITTAGSPAUSE   Walk & Talk mit Prof. Dr. Klaus Bös   Fachausstellung
13:30 - 14:45	<b>Workshop Phase B</b>
14:45 - 15:00	Kaffeepause   Fachausstellung
15:00 - 16:15	<b>Workshop Phase C</b>
16:15 - 16:30	Kaffeepause   Fachausstellung
ab 16:30	<b>Expertenfragerunde – Wie viel Gesundheit darf es sein?</b> PD Dr. Joachim Wiskemann, Pia Pauly, Aleksandra Koffend, Prof. Dr. Stefan Sell & Prof. Dr. Alexander Woll moderiert durch Alexander Beckmann

ab 17:30 **Get together**  
Abschluss und Dank  
*Optional: Heimspiel KIT SC Arvato Collage Wizards*

## Workshopübersicht

### 1. Karlsruher Gesundheitssymposium

Phase A	Phase B	Phase C
<b>Gesunde Ernährung</b> AOK-Mitarbeiter	<b>Das modulare Konzept „Aktivpause“ für mehr Bewegung am Arbeitsplatz</b> Lena Panter	<b>Gesundheitswandern</b> Anne Schlesinger / Prof. Dr. Björn Eichmann
<b>Dein Lebensstil für ein gesundes, fittes, glückliches Leben</b> Jule Kunkel	<b>Selbsthilfe am Beispiel der Rheuma-Liga BW</b> Susanne Hofmann	<b>Onkwalking</b> Diana Krieger
<b>Rückenschule</b> Lara Zittel	<b>Sensomotorik-Training bei Polyneuropathie</b> Jean-Luc Paratte	<b>Selbstmanagement bei rheumatischen Erkrankungen mit praktischen Übungen</b> Sylvia Nather, Julius Wiegand
<b>Richtig (Nordic) walken</b> Ana Panic	<b>Kräftigungs-, Dehnungs- &amp; Entspannungsübungen beim Walken</b> Ana Panic	<b>Körperachtsamkeits-training im (Nordic) Walking</b> Christina Jäger
<b>Leistungsdiagnostik</b> Rainer Neumann		<b>Fitness im Alltag</b> Lara Zittel
<b>Tabata – Viel Training in wenig Zeit: Hoch intensives Training (HIT) für Jedermann</b> Dr. Kathrin Wunsch	<b>Langhanteltraining für Fitness und Gesundheit</b> Hana Völkel	
<b>European Fitness Badge + Walking-Test</b>	<b>European Fitness Badge + Walking-Test</b>	<b>European Fitness Badge + Walking-Test</b>

■ Fitness ■ Bewegung ■ Walking