

FIT FÜR DIE SEELE

Ein gemeinsamer Tag rund um Seelische Gesundheit und Bewegung

Mit freundlicher Unterstützung von:

ENDMARK®



markenmut.
aktiengesellschaft



Psychiatrie Verlag

ROBINSON

Sonnenschein *Reisen*
Agentur für individuelle Reisen

Techniker Krankenkasse
unser Gesundheitspartner

FIT FÜR DIE SEELE

Ein gemeinsamer Tag rund um Seelische Gesundheit und Bewegung



23. SEPTEMBER 2023

www.fitfürdieseele.de

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

Eine Gemeinschaftsaktion von _____



Eine Gemeinschaftsaktion von _____



BENEFIZ-TOMBOLA

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

Schreiben Sie dann bitte Ihren Namen deutlich lesbar auf das farbige Los und
werfen Sie es in das Glas mit der zugehörigen Farbe. Sie können natürlich auch
mehrere Lose einer Farbe kaufen sowie verschiedene Farben, dies erhöht Ihre
Gewinnschancen!

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!

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 Leistungs-
sport 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!

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 €

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 Bewegungs-
apparates 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 Ausrüs-
tung, um Ihre 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 umfang-
reichen Yogapaket, das eine hochwertige Yogamatte, ein
Yogaband und eine praktische Tasche enthält.
[gesponsert von: ASV Köln e.V.](#)

Bücherpaket 3 €

Neben der Bewegung gibt es vieles, was die Seele bewegt,
ihre guttut oder woran sie sich eher schwertut. In dem
Bücherpaket findet Ihr ganz verschiedene spannende
Themen rund um die seelische Gesundheit.
[gesponsert von: Psychiatrie Verlag](#)

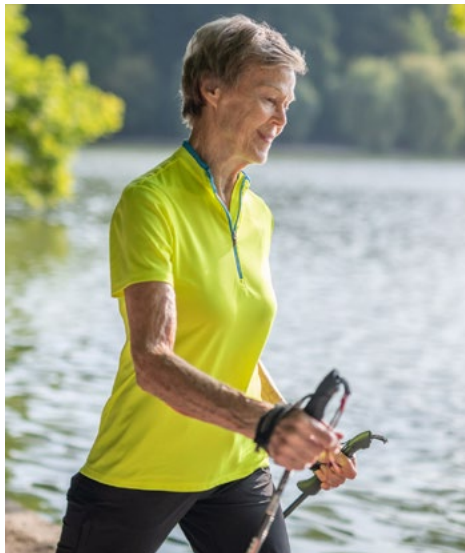
TIMETABLE 23.09.23

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	Bewegungstherapie in der klinischen Behandlung von psychisch erkrankten Menschen Dr. Till Thimme Fachliche Leitung der Bewegungstherapie, LVR Klinik Bonn	Achtsamkeit – eine Basiskompetenz für psychische und körperliche Gesundheit Gisela Henn-Mertens Psychologische Psychotherapeutin	Kann Sport treiben zur Sucht werden? Prof. Dr. Patrick Trotzke Psychologischer Psychotherapeut
				10:55 bis 11:00 Uhr	Pause		
				11:00 bis 11:45 Uhr	Podiumsdiskussion Frank Liffers, Moderation Gisela Henn-Mertens Dr. Till Thimme Prof. Dr. Patrick Trotzke Moritz Anderten Anna-Maria Wagner		
				11:45 bis 13:00 Uhr	Pause und Ortswechsel		

TIMETABLE 23.09.23

Veranstaltungsort:



Sport und seelische Gesundheit auf dem Gelände der 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 Petra Falkenbach Sporttherapeutin, Med. Fitnesstrainerin und Personal Trainerin	Kletterwand (Boulder 5x5qm) Was kann das Medium Klettern in der Therapie? Hoch Hinaus		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	
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 Döhler 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	PASTA-LASTER (12:00 bis 19:00 Uhr) KALTPRESSE (12:00 bis 16/17Uhr) KAFFEEBIKE (12:00 bis 16:00 Uhr)
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 für Erwachsene	„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)								

NUR BARZAHLUNG MÖGLICH

Schlechtwetteroption: Verlagerung in die **DREIFACHSPORTHALLE**