

Wir laden Sie herzlich nach Bonn ein!

„Ausreichend bewegen“ und „ausgewogen essen“ sind zwei Standbeine, die miteinander zu einem besseren, gesünderen Leben und zu mehr Lebensqualität beitragen können. Beides wirkt zusammen und ergänzt sich.

Bewegung und Ernährung – im Alltag! ist deshalb das Motto der 5. Regionalen Fachkonferenz im Rahmen der Veranstaltungsreihe NRW Bewegt IN FORM. Im Focus steht das Ziel, Bewegungs- und Ernährungsaspekte in gesundheitsorientierten Aktivitäten und Maßnahmen zusammenzubringen. Daneben gilt es, Akteurinnen und Akteure bereits bestehender Projekte und Initiativen zu einer stärkeren Vernetzung zu motivieren, um gemeinsam das Thema Bewegung und Ernährung in den Alltag zu transportieren.

Erfahren Sie aus sport- und ernährungspsychologischer Sicht, warum Appelle und Wissen allein noch keine Verhaltensänderung bewirken.

Informieren Sie sich über Handlungsempfehlungen der Wissenschaft.

Vernetzen Sie sich mit anderen Akteurinnen und Akteuren im Handlungsfeld und entwickeln Sie mit uns gemeinsam Strategien zur Schaffung gesundheitsförderlicher Lebensräume.

Das Programm ist durch die Ausgewogenheit von Theorie, erfolgreicher Praxis und der gemeinsamen Weiterentwicklung des Themas gekennzeichnet. Denn am Nachmittag sind Sie in kreativer Form gefragt, Ihre Ideen als Expertin und Experte einzubringen.

Sind Sie gespannt auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, bewährte Strategien und lebendige Dialoge? Dann melden Sie sich an.

Prof. Klaus Schäfer

Staatssekretär im Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport NRW

Bärbel Dittrich

Vizepräsidentin Breitensport des Landessportbundes NRW

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **2. November 2012 online** an: <http://veranstaltungen.mfkjks.nrw.de> (ohne www.)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Es wird Ihnen direkt nach Ihrer online-Anmeldung eine automatische Anmeldebestätigung zugesandt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Carmen Plischke

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
Nordrhein-Westfalen,
Abteilung 5 Sport, Sportstätten

Haroldstraße 4,

40213 Düsseldorf,

Tel.: 0211/837-4105

E-Mail: carmen.plischke@mfkjks.nrw.de

Website: www.mfkjks.nrw.de



In Kooperation mit:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



Einladung



**Bewegung und Ernährung
– im Alltag!**

NRW Bewegt IN FORM



Lebensbildung

**5. Regionale Fachkonferenz
Donnerstag, 22. November 2012, Bonn**

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



www.mfkjks.nrw.de

Programm

Moderation: Anke Feller, WDR

Am Vormittag

09:30 Uhr **Anreise / Anmeldung / Stehempfang**

10:00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**

„Bewegung und Ernährung“
aus Sicht beteiligter Partner
per Videobotschaften

10:10 Uhr **„Warum Bewegung immer und überall stattfinden muss!“ – dem Verschwinden von Bewegung in unserem Alltag gegensteuern**
Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse,
Deutsche Sporthochschule Köln

10:40 Uhr **„Wie stark beeinflussen die Lebenswelten unser Ernährungsverhalten?“ – zu einer gesundheitsförderlichen Esskultur im Alltag einladen**
Prof.'in Dr. Barbara Methfessel,
Pädagogische Fachhochschule Heidelberg

11:10 Uhr **Das Publikum im Dialog mit**
• **Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse**
• **Prof.'in Dr. Barbara Methfessel**

11:30 Uhr **Bewegte Pause mit Ulrich Kuhnt,**
Rückenschule Hannover

11:40 Uhr **Was kann ich tun, um mein Bewegungsverhalten zu beeinflussen?**
Dr. Arno Schimpf, Edingen
Psychologe und Sportwissenschaftler

12:30 Uhr **Mittagspause**
Markt der Vernetzung - Institutionen stellen sich mit ihren Projekten vor!

Am Nachmittag

14:00 Uhr **Die Stadt als Lebens- und Bewegungsraum – wie muss eine gesunde und attraktive Alltagsmobilität im Quartier aussehen?**
Franz Linder,
Planerbüro Südstadt / P3 Agentur Köln

14:45 Uhr **Gesunde Pause**

15:00 Uhr **„Ihre Ideen in Bewegung“**
Kreatives Publikum schafft vielfältige Bewegungs- und vielseitige Ernährungsmöglichkeiten im Alltag
Sie kommen zu Wort mit dem Improvisationstheater ‚Frizzles‘, Köln

Parallel

„Ein Bild entsteht“
Visual Facilitating - Ihre Ideen rund um die Stadt als Lebens- und Bewegungsraum werden in Echtzeit sichtbar gemacht
Christoph Illigens,
Kommunikationslotsen, Köln

16:30 Uhr **Bewegtes Ende der Veranstaltung**
Sie erhalten ein motivierendes Geschenk der besonderen Art.

Tagungsstätte

Stadthalle Bonn Bad Godesberg
Koblenzer Straße 80
53177 Bonn
Tel.: 0228 / 52 881-0
E-Mail: stadthalle-bad-godesberg@t-online.de
Website: www.stadthalle-bad-godesberg.de

Anfahrtsbeschreibung

Per DB:

Haltestelle Bonn Bad Godesberg Hbf.
Die Stadthalle Bad Godesberg liegt ca. 3 Minuten zu Fuß vom „Hauptausgang“ des Hauptbahnhofs entfernt. Sie gehen durch den Stadtpark zu Stadthalle, die ausgeschildert ist.

Per ÖPNV:

Mit der **Stadtbahn (U-Bahn)** aus Richtung Bonn Hbf. mit 7 Minutentakt mit den Linien 16/63 bis zur **Endhaltestelle Bad Godesberg Stadthalle.**
Fahrzeit ca. 15 Min. von Hbf. Bonn.

Per Auto:

Hinweis zum kostenfreien Parkplatz:
Navigationsadresse:
Friedrich-Ebert-Str., Bonn

