

## Programm Stockhausen-Seminarraum

**13:00 Uhr | Ganzheitlich im Gleichgewicht**  
Claudia Weißhaar  
Coaching CWC VS-Marbach

**13:30 Uhr | Tipps rund um die Pflege und Besser Wohnen im Alter**  
Maren Koffler  
Johanna Wetzel  
Pflegestützpunkt sowie Beratungszentrum  
Alter & Technik, Landratsamt SBK

**14:00 Uhr | Schritte aus der Depression**  
Dr. med. Andrea Fetzner  
Fachärztin für psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie, Chefarztin der Median Klinik  
St. Georg, Bad Dürkheim

**14:30 Uhr | Denken und Bewegen**  
Elisabeth Schlegel

**15:00 Uhr | „Lebe Balance“ - Impulsvortrag**  
Heidrun Zeller-Thorn,  
AOK Die Gesundheitskasse  
Schwarzwald-Baar-Heuberg

**15:30 Uhr | Lach-Yoga**  
Sabine Springindschmitt

**16:00 Uhr | Beweglich bleiben - Moderne präventive Trainingstherapie zum Erhalt der langfristigen Vitalität**  
Martin Vierl, Chefarzt  
Rehaklinik Sonnhalde Donaueschingen

**16:30 Uhr | Mit Life Kinetik® von Kopf bis Fuß ins Gleichgewicht**  
Hilde Ettwein,  
zertifizierte Life Kinetik®-Trainerin und Sportlehrerin

## Dieter Baumann

Dieter Baumann ist der erfolgreichste Langstreckenläufer Deutschlands. In seiner langen Karriere gewann er die Goldmedaille über 5000 Meter, wurde Europameister und vielfacher Deutscher Meister. Sein Motivationsvortrag „Ziele, Zeiten, Zäune“ zeigt exemplarisch wie er sich in seiner Karriere immer wieder aufs Neue motivieren konnte. Sowohl nach großen Siegen, wie auch nach Niederlagen. Immer wieder neue Ziele – so sein Motto und seine Überzeugung, wenn es um Motivation geht. „Ziele, Zeiten, Zäune“ ist ein Vortrag mit vielen Geschichten und Beispielen aus seiner Karriere, die jeder Zuhörer in seine Wirklichkeit, in seine Welt übersetzen kann. Dieter Baumann ist ein begnadeter Erzähler. Er kann begeistern, er gibt Beispiele und ganz wichtig, er macht Lust neue Dinge anzupacken.

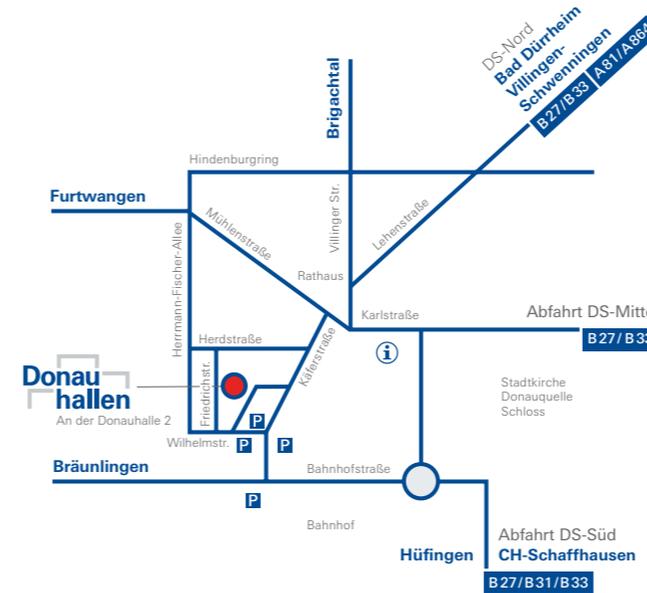
Weitere Informationen zu Dieter Baumann unter:

[www.dieterbaumann.de](http://www.dieterbaumann.de)



## Anfahrt

**Parkplätze vor den Donauhallen**  
Donauhallen Donaueschingen  
An der Donauhalle 2  
78166 Donaueschingen



# gesund & vital

Forum des Gesundheitsnetzwerks  
Schwarzwald-Baar



**4. November 2018 | 11.00-17.00 Uhr**

**Donauhallen  
Donaueschingen**

**Schwerpunktthema:  
Mit Bewegung ins Gleichgewicht**

**Mit Dieter Baumann live!**

**Eintritt FREI!**

**GESUNDHEITS-  
NETZWERK  
SCHWARZWALD BAAR**  
Die Quelle...  
...der Gesundheit

## Programm Strawinsky-Saal

### 11.00 Uhr | Eröffnung und Begrüßung

durch Landrat Sven Hinterseh, Oberbürgermeister Erik Pauly und Bürgermeister Fritz Link, 1. Vorsitzender des Gesundheitsnetzwerks Schwarzwald-Baar

### 11.15 Uhr | Vortrag Dieter Baumann

„Ziele, Zeiten, Zäune“

### 12.15 Uhr | Podiumsdiskussion zum Schwerpunktthema „Mit Bewegung ins Gleichgewicht“ mit

Dieter Baumann; Dr. med. Ilse Gehrke, Direktorin der Klinik für Innere Medizin IV, Schwarzwald-Baar Klinikum Donaueschingen; Inga Stölzl, Sport- und Gymnastiklehrerin Klinik Limberger GmbH & Co. KG; Markus Piro, Inhaber und Geschäftsführer Orthopädie + Vital Zentrum Piro GmbH; Frieda Klook, Rotkreuz Seniorengymnastik Bräunlingen

Moderation durch Herrn Prof. Dr. Ralf Trautwein

## Aussteller

### 11.00 Uhr - 17.00 Uhr | Aussteller im Strawinsky- und Mozart Foyer

AOK - Die Gesundheitskasse  
Schwarzwald-Baar-Heuberg

Bad Dürrheimer Mineralbrunnen

BARMER

Behindertenbeauftragter für den  
Schwarzwald-Baar-Kreis, Herr Kemter

Beratungsstelle „Alter & Technik“  
Schwarzwald-Baar-Kreis

Beri Sport Med

Bundesverband Gedächtnistraining,  
Arbeitskreis Schwarzwald-Baar

bwlv Fachstelle Sucht Villingen-Schwenningen

Caritasverband für den Schwarzwald-Baar-Kreis

Mehrgenerationenhaus ansprechBAAR

DAK-Gesundheit

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg,  
Regionalzentrum Villingen-Schwenningen

Gesundheitsamt Schwarzwald-Baar-Kreis: u.a.  
Arbeitskreis Demenz, Gesundheitsnetzwerk,  
Selbsthilfekontaktstelle

Heilklimatischer Kurort und Kneippkurort Königsfeld

Hochschule Furtwangen University

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige (IBB)

InnerHeal Praxis für Naturheilkunde Niedereschach-Schabenhausen

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Klinikforum Bad Dürrhein

Klinik Limberger Bad Dürrhein

Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein/  
Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar

Die Lach-Oase

MediClin Klinik am Vogelsang Donaueschingen

Orthopädie + Vital Zentrum Piro

Pflegestützpunkt Schwarzwald-Baar-Kreis

Pfundstein's Naturkost & Naturkosmetik  
(direkt am Stand um 13.00 Uhr und 15.00 Uhr  
Teepause mit „Matcha und Tee“)

Rehazentren Baden-Württemberg gGmbH - Rehaklinik  
Sonnhalde Donaueschingen

Schwarzwald-Baar Klinikum

Stand der Podologen im Schwarzwald-Baar-Kreis

Vhsbaar

Weißhaar Coaching Marbach

## Programm Strawinsky-Saal Schwarzwald-Baar Klinikum

### 13:30 - 14:00 Uhr | Sturz - aus neurologischer Sicht

Prof. Dr. med. Hubert Kimmig  
Direktor der Klinik für Neurologie

### 14:00 - 14:45 Uhr | Der menschliche Gang

Günter Hermann, Leiter Physiotherapie und Ganglabor,  
Rehaklinik Tannheim

### 14:45 - 15:30 Uhr | Sturzrisiko vermindern - Vorbeugung nicht nur im Alter

Dr. med. Ilse Gehrke, MHM  
Direktorin der Klinik für Innere Medizin IV: Allgemeine  
Innere Medizin und Altersmedizin

### 15:30 - 16:00 Uhr | Sturzangst, deren Folgen und Bewältigungsstrategien

Dr. med. Armando Diaz-Méndez, Direktor der Klinik für  
Psychotherapeutische Medizin

### 16:00 - 16:45 Uhr | Der Knochenbruch nach Sturz, was ist im Alter anders / Vorstellung Alterstraumatologie

Prof. Dr. med. Guido Wanner, Direktor der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

## Programm Hindemith-Seminarraum

Abschlusspräsentation zum Modellprojekt zur ambulanten Versorgung in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg um 14:00 Uhr mit Herrn Bernhard Faller, Forschungsinstitut Quaestio Bonn. Weitere Informationen hierzu auch unter [www.landarzt-sbh.de](http://www.landarzt-sbh.de)

## Catering

Während der Veranstaltung ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Im Mozartfoyer verköstigt die Firma Kummerländer vom feinsten GmbH.

## Garderobe

1,00 € bei Bedarf

## Veranstalter

Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis/  
Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar

### Kontakt

Geschäftsstelle Gesundheitsnetzwerk  
Schwarzwald-Baar  
Telefon 0 77 21 / 9 13 71 84  
E-Mail: [info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de](mailto:info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de)