

ANMELDUNGEN

Frau/Herr
Name
Vorname
Straße/Nr.
Plz/Ort
Telefon
E-mail
Geburtsjahr
Beruf/Funktion
Institution

Frau/Herr
Name
Vorname
Straße/Nr.
Plz/Ort
Telefon
E-mail
Geburtsjahr
Beruf/Funktion
Institution



Evangelische Akademie Tutzing

ERMÄSSIGUNG

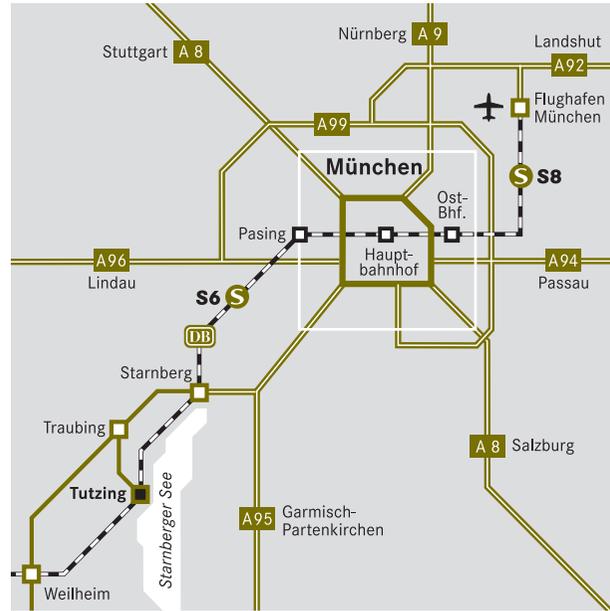
Eine Ermäßigung erhalten Auszubildende, SchülerInnen, StudentInnen (bis zum vollendeten 30. Lebensjahr), Zivildienstleistende, Wehrpflichtige und Arbeitslose gegen Vorlage ihres aktuellen Ausweises.

VERKEHRSVERBINDUNGEN

Ab München Hbf: (S6, Tiefgeschoss) bis Endstation Tutzing oder Regionalbahn der Richtung München - Garmisch bzw. Kochel. Fußweg vom Bahnhof zur Akademie: 10 Minuten. Mit dem Auto fahren Sie von München auf der Autobahn in Richtung Garmisch bis zur Abzweigung Starnberg, von Starnberg auf der B2 bis Traubing, nach Traubing Abzweigung links nach Tutzing.

GÜNSTIGE S-BAHN BZW. ZUGVERBINDUNGEN

	S6	RB		S6
München-Hbf	11.13 Uhr	11.32 Uhr		
München-Pasing	11.23 Uhr	11.39 Uhr		
Tutzing	11.56 Uhr	11.59 Uhr		
	RB		S6	
Tutzing	15.41 Uhr	16.00 Uhr	16.24 Uhr	
München-Pasing	16.04 Uhr	16.21 Uhr	16.58 Uhr	
München-Hbf	16.12 Uhr	16.30 Uhr	17.07 Uhr	



© Konzept und Gestaltung peilstöcker + design www.peilstoeker-design.de | Druck: ulenspiegel druck GmbH, Andechs

STIFTUNG SCHLOSS TUTZING

Evangelische Akademie Tutzing

Die im Januar 2007 von der Evangelischen Akademie ins Leben gerufene «Stiftung Schloss Tutzing» entwickelt sich erfolgreich. Mit den bislang eingegangenen Spendengeldern konnte als erstes Projekt die Restaurierung des 300 Jahre alten Kavaliersgewölbes erfolgen. Der neu gestaltete historische Raum, in dem Seminare, Lesungen, kleinere Konzerte oder auch Familienfeiern stattfinden können, wurde im Frühjahr 2009 der Öffentlichkeit übergeben.

GEZIELT SPENDEN

Ob kleinere oder größere Spenden – jeder Betrag trägt dazu bei, Schloss Tutzing als einzigartigen Ort künstlerischer und kultureller Heimat zu erhalten! Sie bekommen von uns eine Zuwendungsbestätigung gemäß §10b des Einkommensteuergesetzes an Stiftungen des privaten Rechts für Ihre Steuererklärung.

Weitere Auskünfte erteilen wir gerne. Unseren Prospekt „Denkmalschutz im Schloss“ können Sie anfordern unter:
Telefon (0 81 58) 251-121
E-Mail: greiner@ev-akademie-tutzing.de
www.ev-akademie-tutzing.de

Evangelische Akademie Tutzing

Schloss-Straße 2+4
82327 Tutzing am Starnberger See
www.ev-akademie-tutzing.de

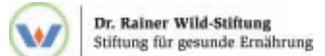


INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

Wenn unzustellbar, zurück! Bei Umzug Anschriftenberichtigungskarte!



ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG – GEHÖREN ZUSAMMEN



Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung



Präventive und
Rehabilitative Sportmedizin,
TU München



Evangelische Akademie Tutzing

28. und 29. September 2009

Tagungsort: Evangelische Akademie Tutzing

Überernährung und Bewegungsarmut in einer sitzenden Gesellschaft führen in Industriestaaten wie Deutschland zu wachsenden gesellschaftlichen Problemen – mit zahlreichen, teilweise gravierenden individuellen Folgen wie Adipositas, Diabetes mellitus und erhöhtem Risiko für Herzinfarkt. Neben Ernährungsaufklärung und -beratung treten deshalb vermehrt Appelle und Angebote zu körperlicher Bewegung.

Die Tagung beschäftigt sich mit dem tieferen Zusammenhang von Ernährung und Bewegung. Was ist wichtiger für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit?

Ein Schwerpunkt ist die Verbindung von Energieaufnahme durch das Essen und Energieverbrauch durch Bewegung, die aus medizinischer, sport- und ernährungswissenschaftlicher Sicht diskutiert wird. Zwei wesentliche Muster der Evolution gelten dabei als grundlegend: die Tendenz zu einer hohen Energieaufnahme und zum häuslichen Energieverbrauch. Doch anstatt die Gesundheit des modernen Menschen zu garantieren, ist sie durch diese Muster massiv gefährdet. Wie ist mit diesem Spannungsverhältnis umzugehen? Welche Art von Bewegung ist für welche Menschen angemessen? Wie kann gesunde Ernährung in bestimmten Lebensumständen, wie in unterschiedlichen kulturellen Kontexten aussehen?

Ausgehend vom Leitsatz „Ernährung und Bewegung gehören zusammen“ hinterfragt die Tagung, ob es ausreicht, ein paar griffige Faustregeln für „mehr Bewegung“ mit einigen Ernährungsempfehlungen zu verbinden. Und ob es nicht an der Zeit ist, den Blick auf weitere Faktoren, wie Lebensstil, Körpergefühl, persönliche Fähigkeiten und psychisches Wohlbefinden zu erweitern. Gelungene Praxisbeispiele angemessener Bewegung und guter Ernährung werden vorgestellt und Folgerungen für Ernährungs- und Bewegungskompetenz diskutiert.

Ernährungs- und Bewegungsfachleute ebenso wie Mediziner und an Gesundheitsfragen Interessierte sind sehr herzlich nach Tutzing eingeladen, Ernährung und Bewegung in ihren Zusammenhängen zu diskutieren. Gute Ernährung und Bewegung werden ihren Platz in der Tagung haben.

Prof. Dr. Martin Halle, Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, TU München
Dr. Martin Held, Evangelische Akademie Tutzing
Dr. Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

PROGRAMM

Montag, 28. September 2009

12.30 Uhr Beginn der Tagung mit dem Mittagessen

13.30 Uhr **Ernährung und Bewegung**
 Begrüßung und Einführung in die Tagungsthematik
Dr. Martin Held, Evangelische Akademie Tutzing

I. TEIL: BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG – GRUNDLAGEN UND ZUSAMMENHÄNGE

13.45 Uhr **Viel essen – wenig bewegen**
 Die häusliche Logik der Evolution des Stoffwechsels
Dr. Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

14.30 Uhr **Bewegung: Motor für die Gesundheit**
 Evidenzbasierte Differenzierung zur Prävention von Zivilisationskrankheiten
Prof. Dr. Martin Halle, Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, TU München

15.15 Uhr Stehkaffee/-tee

15.45 Uhr **Bewegung macht Appetit?**
 Körperliche Aktivität als Modulator von Hunger und Sättigung
Prof. Dr. Daniel König, Abteilung Prävention und Rehabilitative Sportmedizin, Universität Freiburg

16.30 Uhr **Von Alltagsmotorik zu Sport**
 Chancen der Primärprävention für Kinder und Jugendliche in Schule und Freizeit
PD Dr. Swantje Scharenberg, Geschäftsführerin Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS), Universität Karlsruhe

17.15 Uhr **Essen und körperliche Aktivität im Alter**
 Bedarf und Bedürfnisse
Prof. Dr. Petra Lührmann, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

18.00 Uhr Mahlzeit am Abend

19.30 Uhr **The Skillful Self ***
 Convenience, Usability, and the Idea of a Network of Skills
John Stopford, Philosoph und Schriftsteller, Lüchow-Dannenberg

21.00 Uhr informelle Gespräche in den Salons

* Vortrag in English. Diskussionsbeiträge in Deutsch ohne weiteres möglich.

Dienstag, 29. September 2009

07.00 Uhr **Bewegung in der Praxis:**
Joggen – Nordic Walking – Gehen (Parallele Gruppen)

08.15 Uhr **„und Jesus ging auf einen Berg“**
 Meditation am Morgen in der Schlosskapelle

2. TEIL: ANGEMESSEN BEWEGT – GUT ERNÄHRT: GELUNGENE PRAXISBEISPIELE

09.15 Uhr **Bewegung in der Praxis**
 Auswertung und Reflexion

09.45 Uhr **Praxisbeispiel 1: Körperliche Aktivität im Alltag**
 Guidelines und Best Practice
Prof. Dr. Winfried Banzer, Abteilung Sportmedizin, Goethe Universität Frankfurt

10.30 Uhr Stehkaffee/-tee

11.00 Uhr **Praxisbeispiel 2: Das peb Projekt: gesunde kitas – starke kinder**
 Ergebnisse und Erfahrungen
Dr. Andrea Lambeck, Plattform Ernährung und Bewegung, Berlin

Praxisbeispiel 3: Kompetent altern
 Gesundheitsförderung für selbständige ältere Menschen
Dr. Jennifer Anders, Albertinen-Haus, Hamburg

12.30 Uhr Mahlzeit zum Mittag

3. TEIL: ERNÄHRUNGSKOMPETENZEN UND BEWEGUNGSKOMPETENZEN STÄRKEN

13.30 Uhr **Über den BMI hinaus – Körpergefühl und Ernährung in Zeiten von Ernährungsüberangebot und Bewegungsarmut**

Diskussion mit
Dr. Jennifer Anders, Hamburg
Prof. Dr. Winfried Banzer, Frankfurt
Prof. Dr. Martin Halle, München
Prof. Dr. Petra Lührmann, Schwäbisch Gmünd
Dr. Andrea Lambeck, Berlin
PD Dr. Swantje Scharenberg, Karlsruhe

Abschlussdiskussion – Öffnung ins Plenum

15.00 Uhr Ende der Tagung mit Stehkaffee/-tee

TAGUNGSLEITUNG

- *Prof. Dr. Martin Halle*, Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, TU München
- *Dr. Martin Held*, Evangelische Akademie Tutzing
- *Dr. Gesa Schönberger*, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

TAGUNGSORGANISATION

Susanna Satzger beantwortet Ihre Anfragen zu der Veranstaltung in der Zeit von Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 12 Uhr. Telefon (0 81 58) 251-126; Telefax (0 81 58) 99 64 26 E-Mail: satzger@ev-akademie-tutzing.de

ANMELDUNG

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich. Bitte verwenden Sie hierfür nach Möglichkeit die beiliegende Anmeldekarte. Ihre Anmeldung wird **nicht bestätigt** und ist verbindlich, sollten Sie von uns nicht spätestens eine Woche vor Tagungsbeginn eine Absage wegen Überbelegung erhalten.

Anmeldeschluss ist der 18. September 2009.

ABMELDUNG

Sollten Sie kurzfristig an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir bis spätestens zum **18. September 2009** um entsprechende schriftliche Benachrichtigung, andernfalls werden Ihnen 50 % des vollen Preises (bei Ermäßigung ausgehend vom vollen Preis), mit Tagungsbeginn 100 % der von Ihnen bestellten Leistung in Rechnung gestellt.

PREISE

für die gesamte Tagungsdauer:		Ermäßigung
Teilnahmebeitrag* für Vorträge	€ 55,00	€ 27,50
Verpflegung (ohne Ü/Fr)	€ 36,00	€ 18,00
Vollpension		
- im Einzelzimmer	€ 86,00	€ 43,00
- im Doppelzimmer	€ 66,00	€ 33,00

*) SchlossEuro

Im Teilnahmebeitrag sind 5.- € für die STIFTUNG SCHLOSS TUTZING enthalten. Die Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, für den Erhalt des denkmalgeschützten Gesamtensembles «Schloss und Park Tutzing» Sorge zu tragen. Möchten Sie darüber hinaus einen höheren Betrag der Stiftung zukommen lassen, stellen wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln finanziert.

Die  hat für diese Tagung einen Zuschuss in Aussicht gestellt.

Wir bitten um Begleichung bei Anreise durch Barzahlung oder EC-Karte. Bestellte und nicht in Anspruch genommene Einzelleistungen können nicht rückvergütet werden.

ANMELDUNG ZUR TAGUNG

3112009

Bitte
ausreichend
freimachen

Ich nehme an der **gesamten Tagung** teil und wünsche
 Übernachtung im Einzelzimmer (nur begrenzt) Übernachtung im Doppelzimmer (bin ich einverstanden)
 Ich wünsche folgende Leistungen **ohne Übernachtung**

	Vorträge	Mahlzeiten
28.09.2009	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.09.2009	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kaffee/Tea/Kuchen werden in den Vortragspausen angeboten und bei Teilnahme ohne Verpflegung berechnet (à Euro 3,00).

Grund für Ermäßigungsberechtigung (kein Anspruch auf Einzelzimmer)/Sonstiges

STIFTUNG SCHLOSS TUTZING
 Ich möchte der Stiftung eine Spende in Höhe von € zukommen lassen.
 Ich wünsche eine Spendenbescheinigung.

Von den Anmeldebedingungen habe ich Kenntnis genommen. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!**

Datum

Unterschrift

ANTWORT

Evangelische Akademie Tutzing
 Postfach 12 27
 82324 Tutzing