

## Anfahrt

# Anfahrt



### Mit dem Auto:

über die Autobahn A1 (aus Richtung Trier) und A48 (aus Richtung Koblenz)  
Abfahrt Daun/Mehren; in der Ortsmitte von Mehren links nach Schalkenmehren abbiegen; in Schalkenmehren der Hauptstraße bergauf folgen bis zur Stoppstraße; dort links abbiegen Richtung Manderscheid; nach etwa 250 m rechts Einfahrt zur Altburg

### Navigation:

Ort: 54552 Schalkenmehren · Straße: Altburg 0

### Information und Anmeldung:

Andrea Ehses

Tel.: (06592) 201-1181 · Fax: (06592) 201-1105

E-Mail: aehses@ahg.de

Dagmar Schweigert

Tel.: (06592) 201-1180 · Fax: (06592) 201-1105

E-Mail: dschweigert@ahg.de



## Veranstalter

# Veranstalter



AHG KLINIKEN DAUN

Verhaltensmedizinisches Zentrum  
für Seelische Gesundheit

Altburg · Am Rosenberg · Thommener Höhe

Postfach 563 · 54541 Daun

fon: +49 (0) 6592/201-0

fax: +49 (0) 6592/201-1105

kliniken-daun@ahg.de · www.ahg.de/kliniken-daun



Verhaltenstherapie

Institut

Eifeler Verhaltenstherapie-Institut e.V.  
Staatlich anerkanntes Aus- und Weiterbildungsinstitut  
für Verhaltenstherapie

Gartenstraße 13b · 54550 Daun

fon: 06592 / 95708-41 · fax: 06592 / 95708-39

www.evi.de



Titelfoto: © Stefan Schurr - Fotolia.com



AHG KLINIKEN DAUN

Verhaltensmedizinisches Zentrum  
für Seelische Gesundheit

Altburg

Prof. Dr. Rainer Ningel  
„Lust am Laufen“



## Dauner Forum

Einladung und Programm  
Mittwoch, 15. Oktober 2014

AHG Kliniken Daun Altburg  
54552 Schalkenmehren



## Dauner Forum in den AHG Kliniken Daun Altburg

Eine Fortbildungsveranstaltung der AHG  
Kliniken Daun und des Eifeler Verhaltens-  
therapie-Institutes e.V. (EVI)

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,  
im Rahmen unserer Fortbildungsreihe

### Dauner Forum in den AHG Kliniken Daun

möchten wir Sie mit dem Thema „Lust am Laufen“  
bekannt machen. Herr Prof. Dr. Ningel verbindet sowohl  
die Theorie als auch persönliche Erfahrung zur Bedeutung  
von Bewegung und dem Laufen für die körperliche und  
psychische Gesundheit.

Im Rahmen der Suchtbehandlung hat die Körper- und  
Sporttherapie – insbesondere das Laufangebot – in der  
AHG Klinik Daun Altburg einen wichtigen Stellenwert.  
Die Lauftherapie dient der Stabilisierung von Behandlungs-  
erfolgen und Abstinenz sowie der Förderung von aktiver  
und gesundheitsorientierter Freizeitgestaltung.

Wir laden Sie zu gemeinsamer Diskussion und zum  
Erfahrungsaustausch ein. Wer möchte kann nach dem  
Vortrag an einer Laufeinheit teilnehmen.

Wir würden uns freuen, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Arnold Wiczorek

AHG Kliniken Daun  
Chefarzt Abhängigkeitsabteilung

Peter Missel

Psychologischer Psychotherapeut  
EVI - Vorsitzender des Vorstandes

Für die Veranstaltung werden 2 Fortbildungspunkte durch EVI  
als von der Landespsychotherapeutenkammer akkreditierter  
Veranstalter vergeben. Für ärztliche Teilnehmer gilt eine ana-  
logie Regelung durch die Bezirksärztekammer Trier.

Um Rücksendung der beiliegenden Antwortkarte bis zum  
09.10.2014 wird gebeten.

am 15. Oktober 2014

### Programm

# Programm

17:00 Uhr Begrüßung  
Arnold Wiczorek  
Chefarzt

17:10 Uhr Vortrag  
„Lust am Laufen“

18:30 Uhr Eine kleine Stärkung für die Heimreise  
oder  
Aktive Alternative: „Lust am Laufen“ –  
Gemeinsames Laufen in zwei Gruppen  
(ca. 5 km für geübte Läufer/innen, ca. 3 km  
Laufen für Anfänger/innen und Interessierte)  
Erfrischung vor der Heimreise

### Referent

Dr. Rainer Ningel (\*1953)

ist Professor für Interventionslehre in der Sozialen Arbeit am  
Fachbereich Sozialwissenschaften der Hochschule Koblenz.  
Seine Schwerpunkte sind Suchtkrankenhilfe, Systemische  
Beratung, Case Management, Klinische Sozialarbeit sowie  
Sport und Bewegung in der Sozialen Arbeit. Vor über zwanzig  
Jahren hat er begonnen, begeistert – aber nicht sehr leistungs-  
orientiert – hauptsächlich durch die hügelige Eifellandschaft  
zu laufen. Seit seinem Debut beim 1. Köln Marathon (1997)  
nimmt er jedes Jahr mindestens einmal die 42,195 Kilometer  
in Angriff.

Weitere relevante berufliche Tätigkeiten: Supervisor, Paar-  
und Familientherapeut, Suchtkrankentherapeut DAS.

„Lust am Laufen“

# Thema

Laufen! Der eine schwört darauf, der andere ist überzeugt,  
dass es für ihn nichts sei. Zwar haben nur wenige das Zeug  
zum Spitzenläufer, doch für jeden kann Bewegung zur  
Leidenschaft werden – wenn er es richtig angeht und in kleinen  
Schritten den Spaß daran entwickelt. Auch Sie können laufend  
Ihr Leben verändern! Denn diese Lust ist nicht etwa abhängig  
von ambitionierter Leistung, sondern ergibt sich von selbst,  
wenn das Laufen gut in Ihr Leben passt.

Ist Ihr Leben zu hektisch? Oder haben Sie den Eindruck, dass  
sich gar nichts mehr bewegt? Laufen hat auf beide Situationen  
eine Antwort. Wir erleben uns beim Laufen bewusster. Das  
Laufen ist ein dynamischer Prozess, bei dem das Vertrauen in  
die eigenen Fähigkeiten mit jedem Schritt wächst. Sie haben  
es also selbst in der Hand, können die Bedingungen günstig  
gestalten und jeden Lauf zu einem intensiven und angenehmen  
Erlebnis werden lassen.

Regelmäßige sportliche Betätigung wird in der richtigen  
Dosierung einen erheblichen Beitrag für die Gesundheit leisten.  
Laufen ist ohne großen Aufwand möglich und wirkt als  
natürliches Medikament, das jeder in sich trägt. Es zeigt seinen  
Nutzen von Beginn an, wirkt auf den gesamten Bewegungs-  
apparat, beeinflusst positiv Herz und Kreislauf und verbessert  
die seelische Befindlichkeit. Daher sind Laufangebote feste  
Behandlungsangebote in der Rehabilitation.

Der Vortrag von Prof. Dr. Rainer Ningel beschreibt die Vorteile  
eines bewegten Lebens und zeigt die Stolpersteine auf dem  
Weg dorthin. Er richtet sich nicht nur an Läufer, sondern eignet  
sich auch als Handwerkszeug für Ärzte, Therapeuten und  
Trainer.

### Literatur:

Ningel, Rainer (2012): „Lust am Laufen – Startklar in 42  
Schritten“, Sportwelt Verlag, Betzenstein