



### **IMPRESSUM**

Holger Jungandreas Rudi-Schillings-Str. 27 a 54296 Trier

+49 172 6807530





### Gestaltung/Layout:

Claudia Brandtner Fruchtstr. 4, 40223 Düsseldorf www.claudiabrandtner.de info@claudiabrandtner.de

### Druck:

Turmgeschichten Literaturverlag Marktstr. 7, 93444 Bad Kötzting dialog@turmgeschichten.de www.turmgeschichten.de





Ich bin Optimist, solange ich denken kann. Meine Eltern haben mich bei Freunden und Bekannten immer "Fackelmännchen" genannt.

Holger Jungandreas

### INHALT

O]
DIE CHRONIK

03

VORTRÄGE

05

DAS NEUE BUCH

**O2**DER SPEAKER

04

**DER COACH** 

### INHALT

06 DIE CHRONIK

80

ALTES BUCH NEU AUFGELEGT

10

REFERENZEN

**07**REZENSIONEN

09

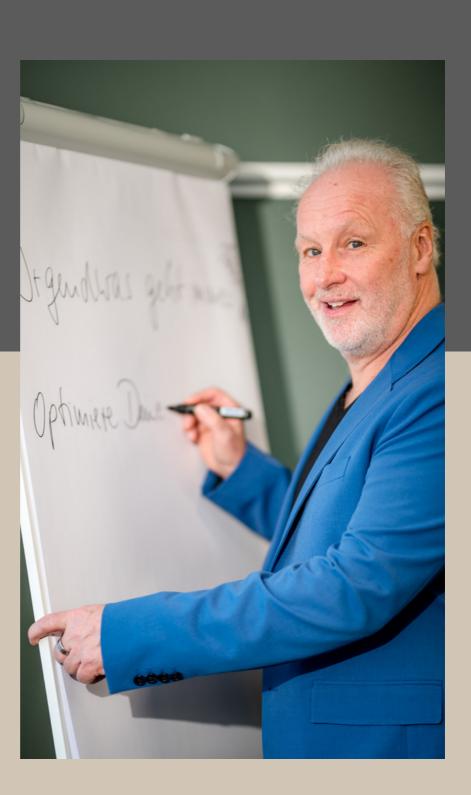
**PRESSE** 



### Holger Jungandreas SPEAKER

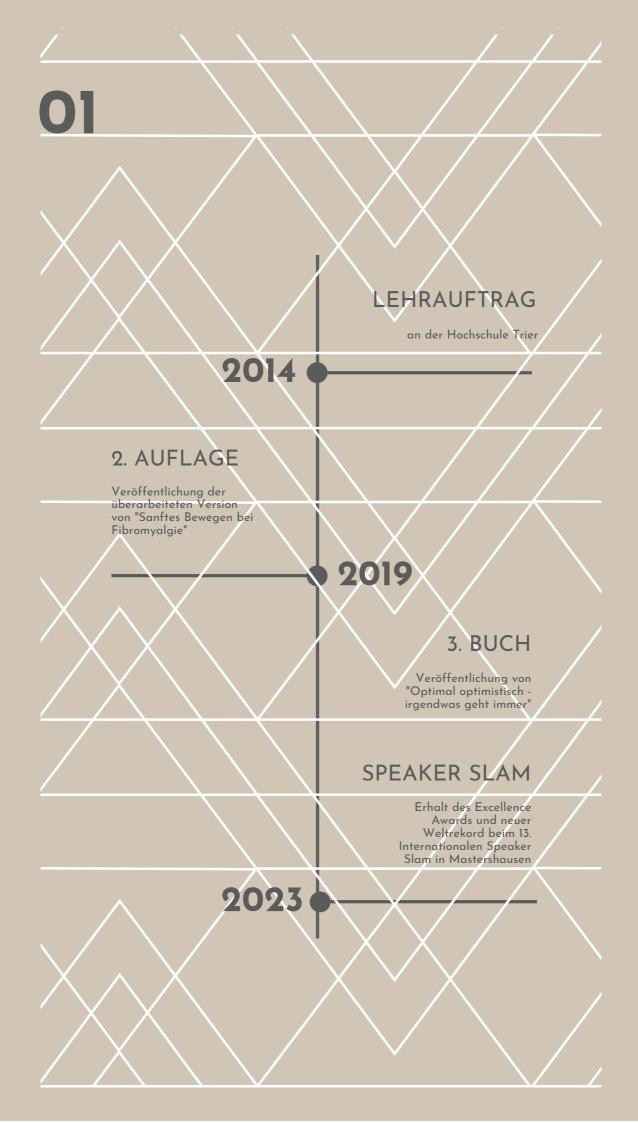
Motivationscoach







### SEMINAR 1. Seminar zum Thema "Motivationstraining" LEHRAUFTRAG an der Universität Trier 1999 1. VORTRAG zum Thema "Erfolg beginnt im Kopf" 2000 1. BUCH Veröffentlichung von "Sanftes Bewegen bei Fibromyalgie" 2005 **MENTALCOACH** von 2010 bis 2013 beim SV Eintracht Trier 05 2010 2. BUCH Veröffentlichung von "Der Schlüssel zum Glück liegt in dir selbst"" 2011





### 13. INTERNATIONALER SPEAKER SLAM IN MASTERSHAUSEN







SPEA SPEA

Authentisch bleiben ist Holger
Jungandreas' Markenzeichen. Er
würzt seine Reden mit Humor und
Energie. Dieser Energie auf der
Bühne kann man sich nicht entziehen.
Sie reißt mit, motiviert und inspiriert.
Er hat die Gabe, Menschen zu
begeistern und im Anschluss ins
Handeln zu bringen.



Für Holger Jungandreas ist Begeisterung das Salz in der Suppe der Motivation. Wenn man sich nicht für ein Thema begeistert, dann ist es auch nicht das passende Thema. "Motivation" kommt aus dem Lateinischen und bedeutet nichts anderes als "Bewegung". Sind wir motiviert, bewegen wir uns automatisch und kommen ins Handeln.

Und so sind auch seine Vorträge voller mentaler und körperlicher Bewegung. Holger Jungandreas variiert seinen Stil, spornt an und sorgt immer mal wieder für Überraschungen.

## RAGE E NHALTE VORTE

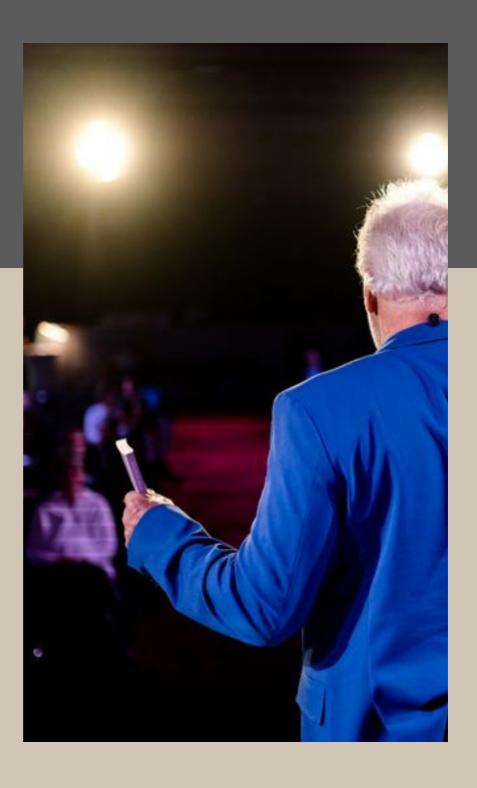


- · Begeisterung so kommst du ins Handeln
- · Das Geheimnis einer positiven Lebenseinstellung
- · Fit im Alter
- · Gewonnen wird im Kopf
- · "Irgendwas geht immer" die Macht der Affirmation
- · Jaja, die guten Vorsätze halte den Fokus auf Erfolg
- · Jammerfasten ändere deinen Fokus!
- · Jetzt geht's los optimiere dein Mindset auf dem

Weg zum Erfolg

- · Kundenfreundlichkeit optimiere deine Einstellung zum Kunden
- · Mentaltraining bei Sportverletzungen
- · Mitarbeiterführung mit einem positiven Mindset
- · Motivation im Team gemeinsam erfolgreich
- · Sport und Gesundheit
- · Werde gesund durch eine positive Lebenseinstellung

# ANLÄSSE VORTRÄGE



### Vorträge für:

Keynotes

**Events** 

Tagungen

Kongresse

Messen

Kick-off-Veranstaltungen

Kundenveranstaltungen

Verbandstreffen

Vertriebs-Meetings

Dinner-Speeches

Begehrlichkeitsberatungen







OER OA Auf Holger Jungandreas' Agenda steht "Einfühlungsvermögen". Sich zunächst in seine Klienten hineinfühlen und dann mit Hilfe unterschiedlicher Tools gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten, ist die Hauptherangehensweise.



Egal ob Business- oder Sportler-Coachings, es stehen immer dieselben Fragen im Vordergrund.

Welche Felsblöcke versperren uns die Wege zum Erfolg? Wo sitzen die inneren und äußeren Widerstände? Welche Möglich- keiten habe ich, meine Komfortzone zu durchstoßen?

Warum liegt mein Fokus auf "Krankheit" und wie kann ich das ändern? Warum wird der Sportler immer wieder von denselben Verletzungen heimgesucht?

### Die Kernfrage lautet:

Wo liegt im Kopf die Ursache für Sportverletzungen und Krankheit, für Erfolglosigkeit und Unglücklichsein?



### RGEND GETT

Das ist seit Kindertagen sein Motto, seine Affirmation. Dieses Credo drückt eine ungeheure Kraft aus, eine Hoffnung, dass alles gut wird. Ein persönliches Motto, eben jene Affirmation, wirkt wie ein Kompass, der einem unmissverständlich den richtigen Weg zu den eigenen Zielen weist.



Keine Ausrede, irgendwas geht immer! Eine positive, zuversichtliche Einstellung zum Leben ist erlernbar. Sie ist der Motor für ein gesundes, zufriedenes und letztlich erfolgreiches Leben.

Doch wie gelangst du zu einer positiven Lebenseinstellung?

Den Weg dorthin beschreibt Holger Jungandreas in seinem neuen Buch.

Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht dabei die Neuroplastizität – die Fähigkeit, auch eingetretene Denkpfade zu verlassen und über Jahre eingeprägtes Verhalten zu verändern. Denn unsere innere Einstellung lässt sich wie ein Muskel trainieren. Mit einem zielgerichteten mentalen Training kannst du dein Mindset zum Positiven verändern.

# AMAZON REZENSIONEN





Nach ein paar Seiten hatte ich schon ein Lächeln im Gesicht und wurde von Seite zu Seite positiver gestimmt.



Man sollte sich das Buch durchlesen! Danach sieht die Welt viel positiver aus! Sehr zu empfehlen!



Ein wirklich tolles Buch! Ich habe es in meinem letzten Urlaub gelesen und konnte es gar nicht mehr weglegen!



Es ist sehr kurzweilig geschrieben mit vielen Tipps zu einer positiveren Lebenseinstellung.



Ich kann es wirklich nur jedem Empfehlen. Werde es auf jeden Fall mehrmals kaufen um es Freunden und Familie zu verschenken. Denn wer ist nicht gerne optimal optimistisch?

Holger Jungandreas

### Sanftes Bewegen bei Fibromyalgie



Ein Leitfaden für Übungsleiter und Betroffene 2. überarbeitete Auflage



Das Buch beleuchtet die Auswirkungen körperlichen Trainings auf das Krankheitsbild der Fibromyalgie und den Zusammenhang regelmäßiger dosierter Bewegung auf die Steigerung der Lebensqualität. Regelmäßige, dosierte, moderate und ausgesuchte Bewegungen sind ein wichtiger Therapiebaustein in der Behandlung der Fibromyalgie. Für die Übungsleitenden soll dieser Ratgeber ein Leitfaden für die Betreuung von Betroffenen sein sowie Motivationshilfe für die Einrichtung spezieller Fibromyalgie-Gruppen. Vor allem bietet dieses Buch Hilfe zur Selbsthilfe.

### gandreas hat den internationalen Speaker Award gewonnen. Der Motivationsredner errang kürzlich beim 13. Internationalen Speaker Slam in Masterhausen den begehrten Award als herausragender Redner.

REGION/TRIER. (Red/Fin) Der Trierer Speaker Holger Jun-

142 Redner aus 21 Nationen, darunter etliche Olympiateilnehmer. Europa- und Weltmeister, nahmen an dem Wettbewerb teil. Holger Jungandreas überzeugte die Jury aus Print- und Fernsehjournalisten seiner Botschaft "Irgendwas geht immer!" Wir haben immer die Wahl, in jeder Situation zu entscheiden. wie wir auf unterschiedlich belastende Situationen reagieren. Jungandreas appellierte an die Zuhörerschaft nach einem persönlichen Motto, einer sogenannten Affirmation, zu leben und zu handeln. Ein persönliches Motto sei wir ein Kompass. der den ehrlichen Weg zu angestrebten und ersehnten Zielen weise. Dabei

### »Irgendwas geht immer«

Holger Jungandreas siegt bei Speaker Slam



Holger Jungandreas bei der Überreichung mit Veranstalter Hermann Scherer (re.) Foto: Justin Bockey

überzeugen. »Der Druck war enorm, aber ich habe ,frei Schnauze' losgelegt«, so der Motivations-Coach zum Wochenspiegel.

In seinen Vorträgen und Coachings geht es Holger Jungandreas stets um das Motto »Irgendwas geht immer«. Dahinter stecke eine Hoffnung dass alles gut wird. Aber auch die Gewissheit, dass wir auf unserem Weg zum Ziel bleiben und den Fokus auf die Ziele hal-

Somit bleiben wir stark

### Ein Kompass für den Weg zu Zielen

Der Trierer Holger Jungandreas hat den Preis Speaker-Award für Redner errungen.

MASTERSHAUSEN (red) Motivationsredner Holger Jungandreas aus Trier
errang beim 13. Wettbewerb Internationaler Speaker-Slam in Mastershausen (Rhein-Hunsrück-Kreis) den
begehrten Preis als herausragender
Redner. 142 Teilnehmende aus 21
Nationen – darunter Olympiateilnehmer, Europa- und Weltmeister
– bedeuteten einen Weltrekord.

Jungandreas überzeugte die Jury aus Print- und Fernsehjournalisten mit seiner Botschaft "Irgendwas geht immer". Der Trierer appellierte an die Zuhörerschaft, nach einem persönlichen Motto zu leben und zu handeln, einer sogenannten Affirmation. Ein persönliches Motto sei wie ein Kompass, der den ehrlichen Weg zu angestrebten und ersehnten Zielen weise.

Dabei hatte Jungandreas nur vier Minuten Zeit, Publikum und Jury von sich zu überzeugen. "Der Druck war enorm, aber ich habe 'frei Schnauze' losgelegt", sagt der Motivations-Coach.

In seinen Coachings und Vorträgen hat Jungandreas stets das Motto "Irgendwas geht immer". Dahinter stecke eine Hoffnung, dass alles gut werde. Aber auch die Gewissheit, auf dem Weg zum Ziel zu bleiben.



Holger Jungandreas (rechts) aus Trier erhält seinen Preis aus dem Rednerwettstreit von Veranstalter Hermann Scherer. FOTO: JUSTIN BOCKEY

### Kleine Bewegungsmuffel austricksen

Sportwissenschaftler Holger Jungandreas empfiehlt: Kinder spielerisch fördern

der eigenen Fähigkeiten. Deshalb empfiehlt der Trierer Sport-



wissenschaftler Holger Jungandreas Eltern von kleinen Kind, um seine Koordination spielerisch zu fördern und zu schulen", sagt der 52-Jährige, der außerdem Geschäfts-Trier und des Vereins für Herzsport und Bewegungs-

Wer kann länger auf einem Bein stehen? Diese kindlichen therapie ist. Spielplatz, Klettertürme, aber auch so "profane" Wettkämpfe sind nicht nur niedlich, sie sind auch ein Dinge wie Rückwärtslaufen oder Seilspringen wollen geübt Dinge wie Rückwärtslaufen oder Seilspringen wollen geübt wichtiger Antrieb zum Kennenlernen des eigenen Körpers und sein. Besonders wichtig findet Jungandreas das Stehen auf einem Bein. Eine Übung, die Eltern ganz einfach in den Alltag integrieren können: "Man kann beispielsweise beim Zähneputzen einen kleinen Wettbewerb mit dem Kind starten: Bewegungsmuffeln diesen "Wenn du es schaffst, länger als 20 Sekunden auf einem Bein simplen Trick. "Suchen Sie zu stehen, dann hast du den ersten Rekord im Badezimmer Herausforderungen für das gebrochen", schlägt er vor. Kleine Wettkämpfe könnten ein Anreiz für das Kind sein, ohne dass die Übung als "Lehrstunde" entlarvt werde. Entsprechend locker sollte man anfangen, dem Kind Erfolgserlebnisse zu geben.

Außerdem empfiehlt Jungandreas, möglichst oft und viel mit führer des Gesundheitsparks dem Kind draußen unterwegs zu sein und es auch dazu zu motivieren, alleine nach draußen zu gehen. "Der natürliche Bewegungsdrang ist den Kindern 'abtrainiert worden'. Aber

er ist noch da, man muss den Schalter sozusagen nur wieder umlegen. Dafür muss man die Kinder langsam wieder heranführen, immer vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen. Das fördert die Motivation der Kinder."

### ADIPOSITAS

### Freude an den grünen Zickzacklinien

Der Bewegungspfad auf dem Trierer Petrisberg kommt gut an und soll weiter wachsen.

ION LUCAS BLASIUS

RIER Grüne Linien und motivie ende Hinweise auf Trierer Platt er Bewegungspfad auf dem Petris-erg regt seit Ende Juli zu mehr Be-regung und Sport an (der TV be-Anfängliche Probleme mit Vandalismus sind behoben, und bei den meisten Trierern kommt das Konzept gut an. So gut, dass bereits Erweiterungen geplant sind. Wir haben Stimmen dazu ge

Holger Jungandreas (Initiator des Bewegungspfads): "Am Anfang ha-be ich mich einige Male echt geärzert: Da wurden Schilder abgerissen und Hinweise einfach abge-cratzt. Ich verstehe nicht, warum eute sowas tun. Jetzt aber haben wir ein neues Klebeverfahren, seit fem ist nichts mehr passiert. Ich bekomme häufig Rückmeldungen, dass die Hinweise wirklich genutzt werden. Wir haben ja auch im Wett-bewerb Sterne des Sports einen Preis gewonnen, und mit den 1500 Euro Preiszeld können wir mehr Bewegungshinweise und drei neu Bänke zum Sportmachen aufstel en, vielleicht am Wasserband Demnächst werden die Übungen zum Nachmachen auf unserer Homepage stehen, und ich arbeite an einem Lageplan. Mein großes Ziel war es schon immer, den Bewe-gungspfad in die Trierer Innenstadt zu bringen. Da warte ich schon länauf Rückmeldung von der

Bernd Michels (Ortsvorsteher Trier-Kürenz): "Im Ortsbeirat haben wir das Projekt unterstützt, auch finan-ziell mit 800 Euro. Erst waren wir



Holger Jungandreas vom Verein für Berzsport & Bewegungstherapie/Gesundheitspark Trier hat den Bewegungspfad auf dem Petrisberg in Trier erfunden. Jetzt möchte er ihn gerne auch in die Innenstadt bringen.

sein. Und man sieht auch, dass das wirklich gut angenommen Kürzlich erst habe ich gesehe Kürzlich erst habe ich gesehen, wie ein kleiner Junge mit seinem Lauf-rad die Universitäte rad die Linien nachgefahren ist ur Spaß dabei hatte. Wir wollen das

Alexander Nguyen (23): "Die Idee ist Alexander raguer (25): De luce ist.
klasse. Im Alltag packe ich es oft nicht, mich genug zu bewegen.
Oder ich denke auch gar nich dran, wenn man dann so einen einfachen Anreiz bekommt wie hier. Was hier an einer Bank geht, muss zu Hause ja auch funktionieren."

Christoph Schmitz (41): "Ich weiß

heitsblogger und durchtrainierte Sportler. Und hier auf dem Petrisberg, wo man sich sogar sowieso schon bewegt, wollen die Leute ei-gentlich nur entspannen und nicht noch weiter mit dieser Sport-Moral konfrontiert werden.

Freizeit mache ich sehr viel Sport, Aerobic und Yoga. Da fallen mir die Übungen nicht allzu schwer. Aber ich habe schon Leute gesehen, die sich wirklich schwergetan haben. Für so jemanden wäre es vielleicht ganz gut gewesen, tiefergehende Infos zu erhalten: Wie funktioniert das alles im Körper? Wie kann ich auch zu Hause trainieren? Aber su-per, dass sich die Leute überhaupt bewegen."

Philippe Merten (23): "Für mich ist das jetzt erstmal gar nichts. Ich ge-he drei- oder viermal die Woche ins Fitnessstudio, da brauche ich nichts anderes. Aber irgendwo muss ja jeder mal anfangen, egal wie alt. Hoffentlich bringt das meh Leute zum Sport. Es ist viel gesün der, wenn man was macht. Gerade im Alltag verschwinden dann so ei-nige körperliche Probleme. Und im Alter ist das natürlich noch viel wichtiger. Aber ich finde, das soll an die Leute selbst entscheiden braucht, weiß ich nicht.

Kalla Hahnich (28): "Mir gefällt das Konzept echt gut. Ich gehe manchmal mit ein paar Freundinnen hier entlang, und wir gucken immer, wer am schnellsten durch das La-berioth ist. Die Übergage sied sich

### INTERVIEW HOLGER JUNGANDREAS

### "Es geht um die moderate, schrittweise Verbesserung der Gesundheit"

Welche Besonderheiten es im Rehasport gibt, worin die internen Unterschiede liegen und wer überhaupt Anspruch darauf hat, sagt Holger Jungandreas, Geschäftsführer des Gesundheitsparks Trier, im TV-Interview.

Was ist das Spezifische am Rehasport und welche Ziele verfolgt er?

JUNGANDREAS Beim Sport in Rehagruppen geht es darum, den
Menschen wieder leistungsfähig,
belastbar, fit und gesund für den Arbeitsprozess und das alltägliche Leben zu machen. Der Sport wird zum
Teil vom Arzt überwacht und ist so
dosiert, dass niemand über- oder unterfordert wird. Es geht ausschließlich um die moderate, schrittweise
Verbesserung der Gesundheit.

Wie verläuft der Weg zum Rehasport?

JUNGANDREAS Bereits in der Anschluss-Heilbehandlung wird auf die Rehasportgruppen hingewiesen. Danach geht's zum Hausarzt, der die Verordnung für 50 oder 90 Übungseinheiten ein- oder zweimal wöchentlich ausstellt. Die Krankenkasse stempelt dies dann ab und sichert die Finanzierung. Mit dieser Verordnung geht man dann zu einer Rehasportgruppe.

Für wen ist Rehasport geeignet?

JUNGANDREAS Im Grunde genommen für jeden, der vom Hausarzt eine solche Verordnung ausgestellt und von der Krankenkasse abgestempelt bekommt. In der Regel sind es jedoch Patienten mit psychischen,



Holger Jungandreas, Geschäftsführer des Gesundheitsparks Trier.

FOTO: PRIVAT

orthopädischen, krebs- oder kardiologischen Erkrankungen.

Wie unterscheidet sich der Rehasport intern?

JUNGANDREAS Zum einen in den orthopädischen Rehasport: Nach Operationen am Knie, der Wirbelsäule oder der Hüfte wird hauptsächlich an Geräten gearbeitet. Dann gibt es weitere Varianten, die in Gruppen durchgeführt werden, darunter den kardiologischen Rehasport - nach Herzoperationen, einem Herzinfarkt, dem Einsetzen von Stents oder bei Leistungsschwäche. Der Rehasport bei psychischen Erkrankungen wird bei Depressionen oder Suchtproblematiken eingesetzt. Rehasport bei Krebserkrankungen erfolgt primär infolge von Brustkrebs.

Zeigt sich bei den Teilnehmern eine geschlechtsspezifische Tendenz? JUNGANDREAS Früher waren hauptsächlich Männer in einer kardiologischen Reha. Die Frauen haben aber mittlerweile stark aufgeholt, was mit emanzipatorischen Veränderungen in der Gesellschaft zusammenhängt.

Kann man Rehasport auch im Fitnessstudio ausüben?

JUNGANDREAS Wenn das Studio von

den Krankenkassenverbänden zertifiziert ist, dann ja.

Wie stark ist die Konkurrenz innerhalb der Rehasport-Anbieter?

JUNGANDREAS Marktführer ist die Reha-Sport-Kette ZAR, das Zentrum für ambulante Rehabilitation, die in Trier Hauptanbieter für die orthopädische Reha ist. Marktführer in Rheinland-Pfalz für die kardiologische Reha ist unser Verein mit derzeit 560 Reha-Sportlern in 30 Gruppen. Weitere Herzgruppen gibt es in Schweich, Hermeskeil, Saarburg und Bitburg. Rehasport-Krebsgruppen und bei psychischen Erkrankungen gibt es hauptsächlich in Rehakliniken.

### **INFO**

### 1980 ging's mit einer Herzgruppe in Trier los

Im Jahre 1980 gründete Professor Bernd Krönig mit zehn Teilnehmern die erste Herzgruppe in Trier. 2016 hörte er aus Altersgründen nach 36 (!) Jahren als erster Vorsitzender auf. Holger Jungandreas gründete 1989 als Vereinsabteilung zusammen mit Krönig den Gesundheitspark Trier. Neben den Herzgruppen als rehabilitative Maßnahme gibt es aktuell 38 Programme mit verschiedenen, offenen (ganzjährigen) und geschlossenen (temporären) Kursen aus den Bereichen Gesundheitssport, Stressbewältigung und Ernährungsberatung.

### "Lachen macht gesund und glücklich"

TV - Wissen, wie: So gelingt dank mentaler Stärke der Neustart nach Sportverletzungen

Körper und Geist im Einklang das ist das Rezept für ein glückli-ches Leben. Aber macht ein starker Wille auch nach Sportverlet zungen einen starken Körper? Für Mentaltrainer Volker Jungandre-as steht das außer Frage.

Von unserem Redakteur

Wer Holger Jungandreas begeg-net, erlebt ihn selten schlecht gelaunt. Der 53-Jährige Sport-wissenschaftler und Mentalwissenschaftler und Mental-trainer verkörpert mit seiner

ZUR PERSON



Jungandre-as (53) ist Sportwis-senschaftler und seit

dheitsparks Trier des Vereins für Herz sport und Bewegungsthera pie. Seit 2010 arbeitet er auch als Mentaltrainer. In den Räumlichkeiten in der Trierer Engelstraße 12 wird eine Vielzahl von Kursen

gesundheitspark-trier.de

stets aufrechten Körperhaltung. seiner offenen Art und dem stets präsenten Lachen das, was er den Menschen vermitteln will: den Menschen vermittein will:
"Wer positiv gestimmt ist, hat
mehr Kraft." Um das zu beweisen, nutzt er in Vorträgen wie
"TV -Wissen, wie" gelegentlich
Piktogramme von einem lachenden und einem traurigen Gesicht. Wenn seine Versuchsperson sich dann mit ausge-strecktem Arm auf das Smiley konzentriert, ist es Jungandreas kaum möglich, dessen Arm nach unten zu drücken. Beim Blick auf das Gesicht mit den herun-

auf das Gesicht mit den herun-tergezogenen Mundwinkeln ge-lingt das hingegen mühelos. Wer psychisch stabil sei, habe üblicherweise auch eine körper-liche Stabilität, versichert Jungandreas. Umgekehrt sei das natürlich genauso. Bei Verletzun-gen könne man das nutzen, um schneller wieder fit zu werden. Jungandreas: "Wir können un-sere Grundeinstellung trainieren, indem wir uns immer wie-der starke Bilder und positive Gefühle ins Bewusstsein rufen. Das schafft die Überzeugung, negative Dinge überwinden zu

Sportwissenschaftlers, um nach Sportverletzungen möglichst schnell wieder gesund zu werden, kombiniert das angeleitete mentale Training mit einem in-tensiven Aufbautraining. "Wir müssen dabei immer an unsere



Mit einem Lächeln auf den Lippen geht es einfacher durchs Leben. FOTO DE

Potenziale denken und nicht an die Grenzen. Bringt mich das, was ich tue, meinem Ziel näher?" Wenn diese Antwort positiv beantwortet werden könne, gelte es, weiterzumachen. "Wichtig ist, dass wir auch bei Rückschlägen niemals aufge-

Ein weiterer mentaler Trick sind individuelle Glaubenssät-ze, die wie ein Mantra regelmäßig wiederholt werden. Die Vor-

gaben dafür: kurz, positiv und gacen datur, kurz, posity und im Präsens formuliert. "Vermei-den Sie Verneinungen", emp-fiehlt Holger Jungandreas. "Ich bin gut! Ich bin stark! Ich kann das! Ich werde gesund!"

Wenn Jungandreas seine Glaubensbekenntnisse an inte-ressierte Zuhörer vermittelt, strahlt er vor positiver Energie "Wer sich aufrecht hält, fühlt sich besser. Wer sich selbst nicht liebt, hat keine Chance, glücklich zu sein." Dann wird sein Lächeln zu einem Lachen Wie oft lachen Erwachsene täg: lich? 15 Mal. Und Kinder? 400

Motivationscoach überzeugt, der den TV-Lesern noch einen weiteren wichtigen Tipp mit auf den Weg zu einem gesunden Le-ben gibt: "So tun als ob: stao. Tu so, als wärest du glücklich, dann bist de dischlich" bist du glücklich.

### **Experten-Ratgeber: Fitness im hohen Alter**

Was ist zu beachten, wenn man als Senior (noch) Sport treibt? Gibt es eine Altersgrenze für körperliche Belastung?

Für Sport ist es nie zu spät: Auch wer erst im höheren Alter anfängt, regelmäßig Sport zu-treiben, kann dadurch seine Aussichten auf einen gesunden Lebensabend deutlich verbessern. WOCHENSPIEGEL-Experte Holger Jungandreas steht im Interview Rede und Antwort.

### Welche Sportarten eignen sich im hohen Alter?

Die gesündesten Sportarten im höheren Alter sind die, die dynamisch mit einer ständigen Anwesenheit von Sauerstoff (»aerob«) zu praktizieren sind, wie zum Beispiel Wandern, Walking, Nordic Walking, Jogging, Radfahren und Schwimmen. Dass Sauerstoff ständig verfügbar ist, spürt man im günstigsten Fall daran, dass man sich während des Sports bequem unterhalten kann, ohne aus der Puste zu

Jegliche Art von Stress, Leistungs-Zeitdruck. Ein entspanntes, dynamisches Bewegen ist das gesündeste körperliche Training. Auch zu hohe Intensitäten sind zu vermeiden, können zum Teil sogar gefährlich werden. Entspannendes Lachen und Unterhalten während des Trainings sind ein guter Gradmesser.

### Welche Probleme könnten auftreten, wie sind sie

Ein leichter Muskelkater ist kein Grund, mit dem Training aufzuhören. Im Gegenteil, er ist ein Zeichen, dass man etwas getan hat und die Muskulatur reagiert. Deshalb: Unbedingt weiter machen!

### Was ist besonders zu

Nach vier bis sechswöchigem Training an mindestens drei Tagen die Woche könnte es sein, dass der Blutdruck soweit gesunken

ist, dass eine Medikation unter Umständen geändert Darüber werden kann. sollte man mit dem behandelnden Arzt sprechen. Das gleiche gilt auch für Diabetes- und/oder Fettstoffwechsel-

medikamente. Treten Atemnot, übermäßiges Schwitzen, eine zu hohe Herzfrequenz und/oder ein hochroter Kopf auf, ist Belastungsintensität zu hoch und die Aktivität muss abgebrochen werden.

### Gibt es eine Altersgrenze nach oben?

SO Adaptionserscheinungen an regelmäßige körperliche Anforderungen treten in jedem Alter auf. Somit gibt es keine Altersgrenze. Auch mit Rollator ist ein regelmäßiges Training möglich und notwendig.

### Wie wichtig ist der Sport

Entscheidend ist die Betonung nicht auf

»Sport«, sondern auf die tägliche Bewegung zu legen. Unser Organismus benötigt täglich, also an sieben Tagen die Woche, einen 30-minütigen, ununterbrochenen. dynamischen Bewegungsreiz, gesund zu bleiben beziehungsweise zu werden. Das Bedürfnis nach Bewegung kann nur durch vermehrte Alltagsaktivitäten - zum Beispiel durch das Treppe benutzen oder etwa mehr zu Fuß zu gehen weckt werden. Bereits nach vier Wochen sind die Anpassungserscheinungen Bewegungsapparat Herz-Kreislauf-System spürbar. Dies ist die Grundlage für ein entspanntes und effektives Sporttreiben, zum Beispiel beim Golf, Tanzen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Daher: Erst die Grundlagen schaffen, dann Sport treiben.

Das Interview führte Andreas Arens



Inser Fitness-Experte Holger Jungandreas,

### Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier Engelstraße 31. 54292 Trier Telefon 0651/4629864 Internetadresse: www.gesundheitsparktrier.de

### INTERVIEW HOLGER JUNGANDREAS

### "Wer sich selbst nicht mag, mag auch andere nicht"

Der Trierer Fitness-Experte gibt Tipps fürs gesunde Altwerden. Sport ist auch gut für das Gehirn.

ter unweigerlich krank, gebrechlich und vergesslich zu sein? HOLGER JUNGANDREAS Nein, im

Gegenteill Wir haben alle Chance auch im Alter, gesund, fit und glück-lich zu sein. Nach dem Motto "use it or lose it", oder besser: "Wer ras-tet, der rostet", können wir selbst dafür sorgen. Wir müssen diese Chan ce nur nutzen. Der Mensch ist ein ganzheitliches, plastisches System. Wir haben alle Möglichkeiten Kör-per, Geist und Seele nach unseren Wünschen zu formen.

Warum ist der eine 80-Jährige fü

Warum ist der eine 80-Jährige füt wie ein, sogen wir mal, 60-Jähriger und der andere kann sich nur noch schwer auf den Beinen halten? JUNGANDEAS Natürlich spielen die Gene auch eine Rolle. Wer sich jedoch ein Leben lang börperlich und geistig bewegt hat und eine positi-ve Grundeinstellung hat, ist deutlich m Vorzell und kann Gene ein einen. im Vorteil und kann Gene, die eventuell etwas Negatives aussagen wol-len, überlisten. Positive Erfahrungen, egal in welchen Lebensbereichen, in Mannschaften, Familien und in der Partnerschaft, machen gesund und

### Hallo, Alter!

Reicht es aus, erst im Alter, etwa ab der Rente, sportlich aktiv zu werde um körperlich fit zu bleiben oder sollte man schon früher damit beginnen? Und wenn, ab wann?

JUNGANDREAS Eine sportliche
Kindheit und Jugend sind ein großes Faustpfand. Unsere Muskulatur den. Das ist das Mindeste, das Mi-

die in der Kindheit und im Juge ter häufig beansprucht werden, kön-nen sich daran im Alter wieder erin-nern, nach dem Motto: Da war doch mal was. Ein Wiedereinstieg im Alter in Sport und Bewegung fällt dann wesentlich leichter. Dies ist natürlich auch ein Argument für unser Plädoy-er für mehr Sport und Bewegung für

Wie viel sollte man sich beweg um lange fit zu bleiben? Welche Sportarten envofehlen Sie?

JUNGANDREAS Täglich! Wir spre-chen hier über Bewegung. Die Wis-senschaft hat nachgewiesen, dass der Mensch, egal wie alt, einen täg-lichen dynamischen Bewegungsreiz von 30 Minuten nonstopp braucht, um gesund zu bleiben oder zu wer-

nimum an Bewegung. Darauf lässt sich jedoch aufbauen. Die Dynamik durch einen täglichen 30-minütigen non-stopp-Spaziergang kann nach einigen Wochen das Fundament einigen Wochen das Fundament sein für den Einstieg in ein regelmä-ßiges Sporttreiben. Vom Gehen ent-wickelt sich das Walken, vom Walken kommen wir zum Joggen, vom Jog-gen nach einiger Zeit zum Laufen. Wobei wir von einem höchst effekwoose war von einem nochst ellek-tiven Training für Herz und Kreislauf sprechen. Aber auch andere Ausdau-ersportarten wie Radfahren, Nordic Walking, Bergwandern, Schwimmen und Tanzen sowie mit einer gewissen Vorerfahrung auch Rudern, Inlinern und Skilanglauf.

Kann man mit 80 noch einen Ma-rathon laufen oder sollte man es in

JUNGANDREAS Ein Marathonla auch für Jüngere eine hochkomplexe und für den Organismus strapaziöse Belastung. Dies sollte man vor al-lem älteren Menschen nicht zumuen. Sport und Bewegung sollen dem denschen guttun, Spaß bereiten und entspannen. Wohlfühlen und Entspannung durch Bewegung. Inter essanterweise sind unsere Urahner n der Steppe bei der Jagd instinktiv nie über 30 Kilometer gelaufen.

Körperliche Fitness ist das Eine. stige Fitness die andere. Hängen

JUNGANDREAS Auch hier gilt: Wer rastet, der rostet. Neue Verknüpfungen im Gehirn zu erstellen ist in je-dem Alter möglich. Auch im Alter kann man neue Erfahrungen sam-meln, Neues lernen, neue Men-schen kennenlernen, neue Regio-nen erkunden und somit geistig agil bleiben. Das Neue ist das, was u Gehirn herausfordert. Aber auch die gesunde, mediterran-abwechslungs reiche Ernährung darf nicht verges

Welche Bedeutung hat eine pe Lebenseinstellung dafür, glücklich

GANDREAS Eine entscheiden Was nützen alle Maßnahmen zu einem gesunden Leben, wenn man ig: nem gesunden Leben, wenn man iz. Herzen ein Griesgram ist, der insge-heim denkt: Bringt ja sowieso nichts. Gott sei Dank kann sich jeder Mensc; ändern. Eine positive Lebenseinstel-lung ist nicht nur erlern-, sonderauch trainierbar. Sie drückt sich au durch eine Körperhaltung, die Opti-mismus ausstrahlt: Lächeln, gerader Rücken, Brust raus. Das Eintrainieren dieser positiven Körperhaltung ist schon ein erster Schritt. Grund ist school ein erster Schrift. Grund-voraussetzung ist jedoch, dass man selbst sein bester Freund ist. Wer sich selbst nicht mag, ist auch nicht im-stande, andere zu mögen. Auch dies kann man lernen. Die Glücksforschung hat gezeigt, dass Menschen am glücklichsten sind, wenn sie mit anderen in Kontakt treten, in einer Gemeinschaft leben, beispielswei-se in der Gruppe. Mannschaft oder Familie und wenn sie eins machen aktiv bleiben, Sport treiben, einem Hobby nachgehen. Oder sogar die Arbeit, die einem ein Leben lang Spaß gemacht hat und ausgefüllt hat, wenn möglich einfach weitermacht.

DIE FRAGEN STELLTE BERND WIENTIES

### Kolumne

### Tipps für die Seele

Wie man sein Selbstvertrauen stärkt

ne von Mentalcoach Holger Jungandreas

Immer wieder kommen Klienten beziehungsweise Sportler zu mir, die Schwierig-keiten damit haben, an ihre Stärken zu glauben. Der kleinste Gegenwind wird als Orkan empfunden und droht alles umzustoßen. Da wirken Kritik vom Trainer, Frot-zeleien der Mitspieler, Frechheiten von den Zuschauern oder Ärger zu Hause wie tonnenschwerer Ballast. Keine Sorge, es gibt Auswege!

am Spiel nimmt ab. Am liebsten würde der oder die Betroffene im Boden versinken und nie wieder nach oben kommen. So oder so ähnlich hat es vermutlich jeder Leistungssportler schon einmal er- ich ein Vorurteil ausräumen. Dass

Man sieht es dem Sportler an, hängen nach unten, die Schultern sind schlaff und der Gang ist gehört zum Leben dazu. Man lernt schleppend. Doch so verzeifelt so die positiven Seiten noch mehr den Situationen wieder aufbauen.

Die Beine werden schwer, die Lust nicht angeflogen, man muss sie hat. Nach einer fest vorgene sich erarbeiten. Und dazu gehört nen Zeit (beispielsweise ein Tag) Disziplint

man immer gut drauf sein und ewig den Strahlemann spielen muss, ist schlichtweg falsch. Jeder wenn einiges im Argen liegt: Der Mensch und damit natürlich auch einmal schlecht drauf zu sein! Das

sollte man ein "am nächsten Täg wird alles besser" einplanen. Bevor ich erkläre, wie man sich Damit will ich nicht sagen, dass diese Dinge aneignen kann, werde dieser Spruch ausreicht, um wieder für gute Laune zu sorgen. Aber das Unterbewusstsein sollte schon auf die bessere Zeit eingestimmt

Blick ist gesenkt, die Mundwinkel jeder Sportler hat ein Recht darauf. Mit kleinen Tricks lässt sich das fehlende Selbstbewusstsein im Alltag oder anderen wiederkehren-



ist dem Fußball stets verb en. Ab sofort schreibt er Ko

ob man gut drauf und super in Form wäre. Klingt komisch, wirkt aber tatsächlich. Der Betroffene sollte allerdings darauf achten, dass er es mit dem Schauspielen nicht übertreibt. Tagtäglich müssen wir im Alltag schauspielem, um in unserer Rolle des Lebens zu gefallen. Bewusst eine positive Rolle zu spielen, um ein Tief zu überwinden, macht Sinn. Beden-

aktiv und ehrlich zu lösen. Was beim STAO zählt und ist der Moment und Kniffe wie beispielsweise eine gerade Körperhaltung, ein Lächeln, Zuversicht ausstrah fen und damit selbstbewusst auf ist ein kurzes, vielleicht fünf Minuten langes Schauspiel, das aber eine große Wirkung haben kann. diese Lage erscheint – es gibt zu schätzen. Aber Vorsicht: Jeder einen Ausweg. Lob, Zuspruch und sollte darauf achten, dass dieser Anerkennung kommen allerdings zustand nicht dauerhaft bestand ning oder Spiel, das STAO – "so

ın als ob". Einfach mal so tun, als dein. Probleme sind dazu da, sie kurzfristigen Haltung durch den schon beschriebenen Delta-Test (ich berichtete darüber im Janu im 11ER-Fußballmagazin). Und anwenden sollte man es!

> Durch regelmäßiges Üben wird seine Umwelt zu wirken. Das STAO Schritt für Schritt wieder Selbstvertrauen aufgebaut. Vor allem dadurch, dass Erfolge "erfolgen". Und dazu zählt jeder gewon Durch die positive Reaktion des Zweikampf, jedes Tor und jedes gute Dribbling. Die Achtung im

## Wie bleibe ich im Alter fit?

Heute große TV-Telefonaktion: Rufen Sie von 17 bis 19 Uhr an.

TRIER (kah) Im September vergangenen Jahres ist die große TV-Serie "Hallo, Alter" gestartet. Im Rahmen dieser Reihe, in der über verschiedene Facetten des Älterwerdens berichtet wird, können Sie heute persönlich mit Fachleuten am TV-Telefon sprechen. Worauf sollte ich bei der Ernährung im Alter achten? Kann die Ernährung auch bei Erkrankungen wie Arthrose oder Rheuma helfen? Und wie beeinflusst Bewegung die Gesundheit? Welche Sportart passt zu mir und meinem Alter? Kann man einer Demenz vorbeugen? Wann ist Vergesslichkeit dem Alter geschuldet, wann zeichnet sich eine Demenz ab? Auch klagen viele Senioren, dass sie im Alter einsam sind. Was kann ich tun, um der ungewollten Isolation zu entkommen? Dies sind Beispielfragen,

die Senioren beschäftigen können. Von 17 bis 19 Uhr sind für Sie folgende Experten am TV-Telefon:

Holger Jungandreas ist Diplom-Sportwissenschaftler und Geschäftsführer des Gesundheitsparks Trier, Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier. Er beantwor-



tet unter Telefon 0651/7199-195 alle

### Die richtige Einstellung

Auch bei Verletzungen muss diese stimmen

Verletzungen machen sich nicht nur durch psychische Schmerzen bemerkbar, auch mental sind sie vorhanden. Hier kann das Mentaltraining gegensteuern und dem Sportler dabei helfen, seine Einstellung gegenüber der Verletzung ins Positive zu verändern. Hierbei geht es zunächst darum, das Vertrauen zwischen Coach und Spieler aufzubauen.

Das Mentaltraining während der ner und Sportler muss eine posi- Sportlers soll Informationen aus Aufbauphase nach einer Sportver- tive Beziehung aufgebaut werden. der Kindheit und Jugendzeit des letzung befasst sich zunächst mit Unbedingtes Vertrauen zum Coach Sportlers liefern. So kann der Sportlers. Welche Muster bezie- Voraussetzung. Der Coach/Men- die Entwicklung der Grundeinstelhungsweise Prägungen liegen zu taltrainer baut dazu in der ersten lung machen. den Themen "Krankheit/Verletzung", "Sport", "Heilung" oder
aber auch "Glück", "Erfolg" und Len sich wohlfühlen, es wird eine

den Spräch werden schnell Glauden Spräch werden schnell Glauspräch "Leistung" vor und vor allem wie sind sie entstanden? Dies versucht fen. Nur durch gegenseitiges Ver- Phase der Rekonvaleszenz wirken wird in Fleisch und Blut überge- Jahre. man innerhalb von Coachingsit- trauen kann eine langfristige können. zungen herauszufiltern.

Im Rahmen des Coachings erfolgt ermöglicht werden.

der inneren Grundeinstellung des ist unabdingbare wechselseitige Coach sich einen Überblick über notwendige Öffnung des Sportlers Wurden diese hemmenden Glau- Im weiteren Coachingverlauf kön- lichkeiten wie Entspannungsver-

ensbildung. Zwischen Mentaltrai- Verkrampfung. Die Öffnung des energiebildende Glaubenssätze er- Hemmungen durch fehlenden fahren unter anderem können ne-

benssätze herausgefiltert ("evo- nen negative, hemmende Emotio- fahren, Hypnose, die sog. Wing zunächst die Phase der Vertrau- Entspannung als Gegenteil von ziert"), werden neue, positive, nen wie Angste Zweifel oder auch Wave Technik, Visualisierungsver-



andreas ist Mentalt er beim SV Eintracht Trier und schreibt ab sofort hier über seine Erfa rungen in der täglichen Arbeit mit den Spielern und wie Mentaltraining angewendet wird.

hen.

nesiologie ("Delta-Test") hilft werden. Verletzungen können urdiese individuellen, sogenannten sächlich mit negativen Emotionen entspannte Atmosphäre geschaf- Heilungsprozess innerhalb der Nacht, stets begleiten wird. Es letzung auf – nicht selten über

Verschiedene Interventionsmög-

arbeitet. Ein Muskeltest aus der Ki- Selbstwert zum Beispiel entdeckt gative Emotionen auflösen und durch positive Emotionen und Energie (Motivation) ersetzt wer-

Fortsetzung folgt!

"Achtsamkeitstraining ist eine aktive Verletzungsprophylaxe!"

### Konzentration beugt vor

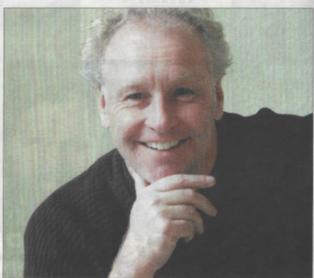
Wie achtsame Fußballer Verletzungen vermeiden können

Die Shaolin-Mönche leben u. a. das Prinzip der Achtsamkeit. Diese mentale Einstellung bekommt in der westlichen Kultur eine immer größere Bedeutung und kann im Alltag, im Berufsleben und natürlich im Sport eine entscheidende Rolle spielen. Ich selbst lehre dieses Prinzip bei meinen Sportlern nach Verletzungen. Wie ist dieser Grundsatz der Achtsamkeit am besten zu verstehen?

neinen Oberkörper? Wie wichtig Laufens gerichtet.

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Die Folge eines solchen mentalen gut, gewinnt dabei einen Zwei-Laufens zu richten. Wie komme ich Hier und Jetzt. Ich konzentriere sogar einen Bänderriss zu. mit den Füßen auf den Boden auf, mich nur auf die Aktion des Lauwie fühlt es sich an? Wie halte ich fens. Im Hinblick auf Verletzungen Ähnlich verhält es sich beim Pressentstehen diese immer dann, schlag. Ein Pressschlag ohne diese ist die Atmung? Unsere Aufmerk- wenn keine Achtsamkeit vorhan- wichtige Achtsamkeit ist eine Aksamkeit und Konzentration ist aus- den ist. Beispielsweise in folgen- tion ohne Körperspannung, der und die Landung. Genauso ist es schließlich auf diesen Prozess des der Situation: Ein Spieler steigt fast zwangsläufig eine Verletzung beim Torschuss, Dribbling oder Das Achtsamkeitstraining ist also um die anvisierten Ziele zu errei-

Jetzt zu sein – genau das Gegen- Trainingsprozesses ist eine völlig kampf und klärt den Ball aus der teil von Multitasking. Wenn die Inneue Sicht auf die Aktion. Die EinGefahrenzone. So weit, so achttention "Atmen" heißt, gilt es, stellung zum Laufen ändert sich! sam. Aber plötzlich fällt die Konseinen Fokus auf die Atmung zu Wer als Fußballer eine negative zentration ab, die Spannung lässt richten - auf nichts anderes. Es Einstellung zum Laufen hat (und nach. Die Folge: Der Spieler landet folgt die völlige Entspannung. Gilt das sind nicht wenige), sollte das ohne die nötige Körperspannung es zu laufen, heißt es die Acht- Prinzip der Achtsamkeit anwen- unplanmäßig, knickt um und zieht samkeit auf die Bewegung des den: Wenn ich laufe, zählt nur das sich eine Bänderzerrung oder



Holger Jungandreas ist Mentaltrainer beim SV Eintracht Trier und vesorgt das 11ER-Fußballmagazin ab sofort regelmäßig mit Geschichten und Tipps rund um den Fußball.

mich zu 100 Prozent auf die Aus- samkeit auch nur einen Bruchteil die man auf keinen Fall unterführung dieser Aktion konzentrieren. Dazu zählen das Hochsteigen

fahr von Verletzungen.

zum Kopfball hoch, trifft den Ball folgt. Wenn ich köpfe, muss ich Tackling. Schweift meine Aufmerk- eine aktive Verletzungsprophylaxe, chen.

einer Sekunde ab, steigt die Ge- schätzen sollte. Nicht umsonst werden auch Manager in dieser Hinsicht immer häufiger gecoacht,

### EHRENPLAKETTE DES LANDESVERBANDES FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION VON HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN RHEINLAND - PFALZ E.V.

### Dr. med. Ute Dederichs-Masius neue Vorsitzende des Landesverbandes - Dr. med. Michael Keck zum Ehrenvorsitzenden gewählt

Ehrenplakette für Holger Jungandreas - Dr. med. Wolfgang Rudolph wechselt in Wissenschaftlichen Beirat

Dr. med. Ute Dederichs-Masius (62, großes Foto Nachfolge von Dr. med. Detlev Tamm (†) als L.), Ärztliche Direktorin und Chefärztin Kardio- Vorsitzender an. Die weitere Entwicklung des logie der Drei-Burgen-Klinik der Deutschen Landesverbandes verlief seit diesen Anfän-Rentenversicherung Rheinland-Pfalz in Bad gen eindrucksvoll. Waren dem Landesverband Kreuznach, ist von der Mitgliederversammlung 1990 noch deutlich weniger als 100 Herzdes Landesverbandes für Prävention und Reha- gruppen angeschlossen, so ist diese Zahl auf bilitation von Herz-Kreislauferkrankungen inzwischen rund 330 Herzgruppen mit rund Rheinland-Pfalz am 6. November 2021 zur neu- 7.000 Patienten an 130 Standorten in Rheinen 1. Vorsitzenden gewählt worden. De- land-Pfalz gestiegen. Keck war über drei derichs-Masius tritt das Erbe von Dr. med. Mi- Jahrzehnte zweifelsohne "das Gesicht" des chael Keck (Bad Kreuznach, r.) an, der nach Verbandes gegenüber den Kostenträgern, den insgesamt 33 Jahren im Vorstand des Landes- ärztlichen Standesorganisationen, den Sportverbandes, davon 31 Jahre als 1. Vorsitzender, verbänden, der DRV Rheinland-Pfalz und alnicht mehr kandidierte. Es ist das zweite Mal, len Freunden und Förderern. Sein Name und dass Dederichs-Masius die direkte Nachfolge seine Expertise haben auch einen besondevon Keck antritt. Denn am 1. Dezember 2012 ren Klang innerhalb der Deutschen Gesellübernahm sie die Leitung der Drei-Burgen-Kli- schaft für Prävention und Rehabilitation von nik, die Keck als Chefarzt Kardiologie zuvor 28 Herz-Kreislauferkrankungen (DGPR) als Jahre geführt und als anerkannte Fachklinik für Dachorganisation. Rehabilitation in Rheinland-Pfalz etablierte Die Versammlung dankte Keck für sein lang-

Keck wurde am 27. Juni 1988 zunächst zum und ernannte ihn auf Antrag des Vorstandes Stellvertretenden Vorsitzenden des neu gegrün- zum Ehrenvorsitzenden des Landesverbandes. kleines Foto L. mit GF P. Ritter und M. Keck), deten Landesverbandes gewählt. Hervorgegan- Vor seiner Wahl zum Ehrenvorsitzenden hatte gen war der Landesverband aus der 1979 im LSB Keck am Vortag bereits die höchste Ehrung Übungsleiter/innen fungierte und nun sein Rheinland-Pfalz gegründeten "Landesarbeitsge- des Landesverbandes, die Verbandsehrenpla- Amt an Walter Schuff (Friedelsheim) weitermeinschaft für Herzinfarktgeschädigte im Lan- kette mit Urkunde erhalten. Ebenfalls ausge-

jähriges und herausragendes Engagement dessportbund". Am 28. März 1990 trat er die zeichnet mit der Verbandsehrenplakette mit



Urkunde wurde Holger Jungandreas (Trier, der über 19 Jahre im Vorstand als Vertreter der

Wiedergewählt wurden als Stellv. Vorsitzende Prof. med. Jens Jung (Worms) und als Schatzmeister Dr. med. Dietmar Burkhardt (Vallendar/Koblenz). Neu gewählt wurde Univ.-Prof. Dr. Thomas Rostock (Mainz, für Univ.-Prof. Dr. med. Eberhard Schulz). Neuer Delegierter der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz (KV RLP) ist Prof. Dr. med. Rainer Schimpf (Neustadt/W.), der auf Dr. med. Wolfgang Rudolph (Bad Dürkheim) folgt, der sich nach 29 Jahren Vorstandsarbeit weiter im Wissenschaftlichen Beirat engagieren wird. Endgültig komplettiert wird der Vorstand in Kürze durch die beiden Vertreter des Wiss. Beirats, der durch den neugewählten Vorstand noch im Umlaufverfahren berufen werden



Bericht und Fotos: P. Ritter



# ONLINE VERÖFFENTLICHUNGEN



- IST SPORT BEI HERZLEISTUNGSSCHWÄCHE RATSAM?
- · GUTE VORSÄTZE SO SÉTZT DU SIÉ SCHNELL UM!
- · HERZINFARKT UND LEBENSEINSTELLUNG: ERKENNE DIE ZUSAMMENHÄNGE
- GLÜCKLICH ALTERN IST KEINE ZAUBEREI -TIPPS
- · EINE POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG IST TRAINIERBAR!
- · FITNESS UND FASTÉN EINE GUTE KOMBINATION?
- DURCH DIE 7 SÄULEN DES MENTALTRAININGS AUF DIE ERFOLGSSPUR!
- DURCH EINE POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG DEN EINSTIEG IN DEN SPORT SCHAFFEN!

- MENTALTRAINING BEI SPORTVERLETZUNGEN: SO WIRD MAN SCHNELLER FIT!
- · AKTIVES SITZEN GEGEN RÜCKENSCHMERZEN
- BEUGE MIT SPORT DER DEMENZ VOR:
  - TANZEN HILFT!
- · BLOCKADEN ÜBERWINDEN: METHODEN
- MENTALTRAINING: BLOCKADEN BEHINDERN DEN FLUSS DES LEBENS
- · BLUTHOCHDRUCK? MIT SPORT SENKEN!
- · LÄCHELN LERNEN: NUTZE DIE KRAFT
- · MENTALTRAINING: DURCH MEDITATION DIE WELT VERÄNDERN!
- MENTALTRAINING: WENN BLOCKADEN UND ÄNGSTE UNS HINDERN ZU HANDELN
- FREIE RADIKALE: IST SPORT MORD?
- · ERFOLG DURCH MOTIVATION



# Z W NEFERENT VA



- Anstoß Die Fußballschule, Trier
- Balearcor Mallorca / Spanien
- Bezirksärztekammer Trier
- Bildungswerksport des Landessportbundes Rheinland-Pfalz, Mainz
- Business Village-Verlag, Göttingen
- Caritas Regionalverband Trier
- Deutsche Herzstiftung, Frankfurt
- . Deutsche Hochdruckliga, Heidelberg
- Deutsche Telekom AG, Trier
- Deutsches Rotes Kreuz, Welschbillig
- Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports, Trier
- . Gemeindeverwaltungen Pluwig und Temmels
- Gesundheitspark Trier / Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.
- FC Victoria Rosport / Luxemburg, Fußball
  - Ehrendivision
  - Handwerkskammer Trier

- Hartmann Druckfarben GmbH, Niedernhausen
- Hochschule Trier
- Industriepark Föhren
- Klinikum Mutterhaus Trier
- · Kommunale Akademie Rheinland-Pfalz, Boppard
- Landessportbund Rheinland-Pfalz, Mainz
- Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen Rheinland-Pfalz e.V., Koblenz
- . Marienhausklinik Bitburg
- Offener Kanal 54, Trier
- Pro Familia Trier e. V.
  - Radio HR1
- Radio Wittlich 94,7
  - Silvesterlauf Trier e.V.
- Sportlehrerausbildung an der Europäischen Akademie des rheinland-pfälzischen Sports, Trier Stadtverwaltungen Altenkirchen, Montabaur,
- Trier, Wittlich





















