

ANMELDUNG

Bitte online über die Homepage:
sportwissenschaft.rub.de/bosposym

Die Teilnahme ist kostenlos.

ORGANISATIONSLEITUNG

Timo Zimmermann, M.Sc. Sportberatung

Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft
Lehr- und Forschungsbereich
Sportmanagement
44801 Bochum

ANSPRECHPARTNER

Pascal Broummana
bosposym@rub.de

KOOPERATIONSPARTNER



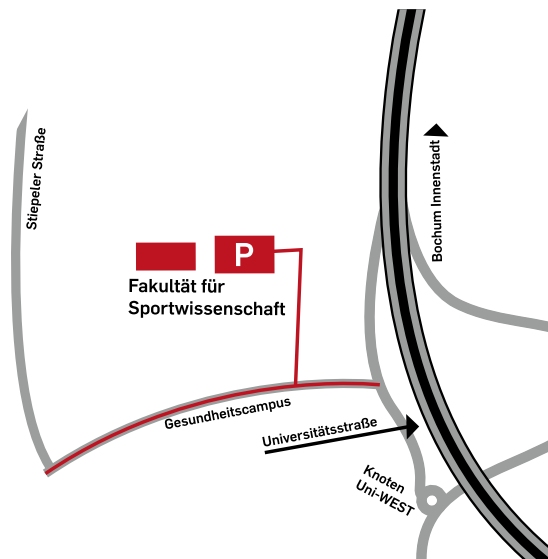
ANREISE

Anfahrt mit dem PKW:

Auf der A43 den Hinweisschildern zur RUB folgen. An der Universität vorbei fahren und die Abfahrt Ruhr-Universität West benutzen. Den Kreisverkehr in der ersten Ausfahrt verlassen und der Straße über die Ampel folgen. Nach ca. 100 m den Kreisverkehr in der ersten Ausfahrt zum Parkplatz Sportwissenschaft verlassen. *Aufgrund einer Baustelle, bitte der U18 folgen!*

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Hauptbahnhof Bochum, U-Bahn U35 (Richtung, Hustadt/Ruhr-Universität), Ausstieg: Haltestelle Markstraße, Richtung „Schulen“, in der Unterführung rechts halten, Fußweg entlang der Sportanlagen, dabei links halten, weiter bis zum Fakultätsgebäude



RUB

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

8. BOCHUMER SPORTMANAGEMENT SYMPOSIUM

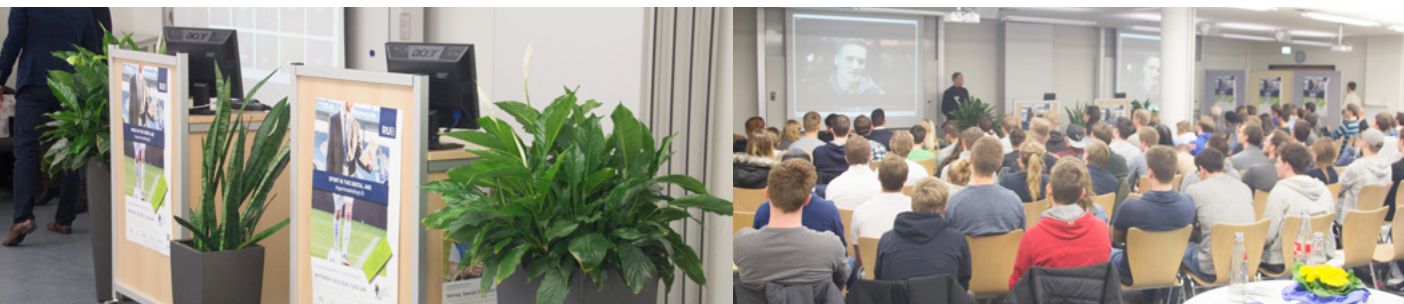
STRESSMANAGEMENT IM UND DURCH SPORT

DONNERSTAG, 30.11.2017 | 16:00 UHR

Gebäude Sportwissenschaft | Raum 2 & 3
Gesundheitscampus - Nord 10
44801 Bochum



In Kooperation mit
dem Gesundheitspartner
Techniker Krankenkasse



STRESSMANAGEMENT IM UND DURCH SPORT

Ob im Beruf, Studium oder Sport: Stress ist allgegenwärtig. Jeder hat Stress, kennt Stress und muss Stress bewältigen. Stress dient als Statussymbol für Erfolg oder treibt uns zu Höchstleistungen an. Doch Belastungen am Limit führen zu erhöhtem Verschleiß in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht. Entscheidend ist es, eine Balance zwischen der Belastung und Erholung herzustellen.

Ziel des 8. Bochumer Sportmanagement Symposiums ist es, das Stressmanagement im und durch Sport aus der Perspektive von Wissenschaft, Beratern, Sporttherapeuten sowie Profisportler/innen zu beleuchten.

Hierbei sollen folgende Fragen diskutiert werden:

- Wie zeigt sich Stress im Alltag von Athleten/innen, Studenten/innen und Berufstätigen?
- Welche Folgen kann (zu viel) Stress haben?
- Welche Strategien und Maßnahmen eignen sich zur Stressregulation im und durch Sport?

VERANSTALTUNGSFORMAT

- Jährlich stattfindendes wissenschaftliches Symposium der Fakultät für Sportwissenschaft der RUB
- Diskussion von aktuellen Themen und ökonomischen Problemen im Sportsektor mit Referent/innen aus dem Sportbusiness, Sportverbänden und -vereinen
- Organisation durch Sportmanagement-Studierende der Ruhr-Universität Bochum im Rahmen eines Projektseminars

Weitere Informationen finden Sie unter sportwissenschaft.rub.de/bosposym/

PROGRAMMABLAUF

- 15:30 Uhr** **Check-In**
- 16:00 Uhr** **Begrüßung**
Prof. Dr. Marie-Luise Klein
(Leiterin des Lehr und Forschungsbereichs Sportmanagement der RUB)
- 16:15 Uhr** **Stressmanagement durch Erholung**
Prof. Dr. Michael Kellmann
(Leiter des Lehr und Forschungsbereichs Sportpsychologie der RUB)
- 17:00 Uhr** **Wer sagt, dass das Leben immer leicht sein muss?!**
Andreas Niedrig (Motivator und Profisportler)
- 17:45 Uhr** **Pause**
- 18:15 Uhr** **Diskussionsrunde zum Stressmanagement im und durch Sport**
Prof. Dr. Michael Kellmann
(Leiter des LFB Sportpsychologie/RUB)
Andreas Niedrig (Motivator und Profisportler)
Andre Heppner (Sporttherapeut)
Marcus Kremers (VISUS Health IT GmbH)
- 19:30 Uhr** **Veranstaltungsende**
- Moderation:**
Ansgar Borgmann

REFERENTEN

Prof. Dr. Michael Kellmann
(Leiter des Lehr und Forschungsbereichs Sportpsychologie der RUB)



Andreas Niedrig
(Motivator und Profisportler)



Andre Heppner
(Sporttherapeut)



Marcus Kremers
(VISUS Health IT GmbH, Bochum)



Moderation:
Ansgar Borgmann (Radio Bochum)

