

## Konzept - Übungsleiter-Seminar „Sport gegen Rückenschmerzen“

<b>Adressatenkreis</b>	ÜbungsleiterInnen, Gymnastik-/SportlehrerInnen oder vergleichbare Kenntnisse
<b>Seminarziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnis von Möglichkeiten und Grenzen Betroffener im Rahmen sporttherapeutischer Maßnahmen</li> <li>• Kenntnis geeigneter sportlicher Tätigkeiten bei/gegen Rückenschmerzen</li> <li>• Selbständige Planung und Durchführung von geeigneten Sportangeboten</li> </ul>
<b>Seminarinhalte</b>	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• medizinisch-orthopädische Grundlagen</li> <li>• trainingswissenschaftliche Grundlagen</li> <li>• sporttherapeutischer Aspekte bei/gegen Rückenschmerzen</li> <li>• Sport und Gesundheit (Salutogenetischer Ansatz, Gesundheitsförderungskonzepte)</li> <li>• Organisatorische Aspekte</li> </ul> <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemplarischer Ablauf einer „Rücken-Gymnastik-Stunde“</li> <li>• Spezifische gymnastische Übungen zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit mit und ohne Hilfsmittel/n</li> <li>• Aqua-Fitness – Sport gegen Rückenschmerzen im Bewegungsraum Wasser</li> <li>• Entspannungstechniken</li> </ul>
<b>gepl. Kursleiter/Referenten</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mediziner: Dr. med. T. Steinacker, ltd. Arzt</li> <li>2. Sporttherapeut: S. Krakor</li> <li>3. Gymnastiklehrerin: E. Hoffmeyer</li> <li>4. Physiotherapeutin und med. Bademeisterin: A. Diedrich</li> </ol>
<b>Termin</b>	Samstag, 9.00-17.00 Uhr
<b>Durchführungsort</b>	<p>Sportklinik Hellersen, Paulmannshöher Str. 17, 58515 Lüdenscheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Seminarort:</i> Sport-Casino</li> <li>• <i>Sporthallenaktivitäten:</i> Gymnastikhalle (Haus II)</li> <li>• <i>Aqua-Fitness:</i> Bewegungsbad (Haus II)</li> </ul>