

## Programm Übungsleiter-Seminar

### *Thema: "Sport gegen Rückenschmerzen"*

Tag/Zeit	Thema	Referent
<b>Samstag</b>		
08.30-09.00	Anmeldung	
09.00-09.20	Begrüßung der Teilnehmer Einführung in die Thematik	Krakor
09.20-10.30	Orthopädische und sportmedizinische Aspekte des Sports gegen Rückenschmerzen	Steinacker
10.30-11.00	<i>Pause</i>	
11.00-12.30	funktionelle Gymnastik ohne und mit einfachen Hilfsmitteln, Entspannung	Hoffmeyer
12.30-13.30	<i>Mittagessen</i>	
13.30-15.00	Trainingswissenschaftliche und sporttherapeutische Aspekte gegen Rückenschmerzen	Krakor
15.00-15.30	<i>Pause</i>	
15.30-17.00	Aqua-Fitness, Bewegungsraum Wasser gegen Rückenschmerzen	Diedrich

## Referent/innen

**Anne Diedrich**, Physiotherapeutin, Masseurin und med. Bademeisterin, Abt. physikalische Therapie in der Sportklinik Hellersen, GZH in der Sportklinik e.V.

**Elke Hoffmeyer**, Sporttherapeutin, Ergonomie- und Ernährungsberaterin, Reha-Zentrum Iserlohn, GZH in der Sportklinik e.V.

**Stefan Krakor**, Ltd. Sporttherapeut, GZH in der Sportklinik e.V.

**Dr. med. Theo Steinacker**, Facharzt für Orthopädie, leitender Orthopäde Abteilung Sportmedizin, Sportklinik Hellersen