

Konzept – Sportmedizinische Fortbildung „Sport bei Osteoporose“

Adressatenkreis	ÜbungsleiterInnen, Gymnastik-/SportlehrerInnen oder vergleichbare Kenntnisse
Seminarziele	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis von Möglichkeiten und Grenzen von Osteoporosebetroffenen im Rahmen sporttherapeutischer Maßnahmen • Kenntnis geeigneter sportlicher Tätigkeiten bei Osteoporose • Selbständige Durchführung von geeigneten Sportangeboten
Seminarinhalte	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • medizinisch-orthopädische Grundlagen • trainingswissenschaftliche Grundlagen • sporttherapeutische Aspekte bei Osteoporose • Sport und Gesundheit (Salutogenetischer Ansatz, Gesundheitsförderungskonzepte) • Organisatorische Aspekte <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemplarischer Ablauf einer „Gymnastik-Stunde“ mit Osteoporose-Betroffenen • Spezifische gymnastische Übungen zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit mit und ohne einfache/n Hilfsmittel/n • Aqua-Gymnastik – zwischen Sinn und Unsinn • Koordinationsschulung zur Sturzprophylaxe
gepl. Kursleiter/Referenten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mediziner: Andreas Groll, Facharzt im MVZ Hellersen 2. Trainingswissenschaftler: S. Krakor 3. Gymnastiklehrerin: Elke Hoffmeyer 4. Physiotherapeutin: A. Diedrich
gepl. Termin	Samstag, 29. Juni 2019, 9.00-17.00 Uhr
Durchführungsort	<p>Sportklinik Hellersen, Paulmannshöher Str. 17, 58515 Lüdenscheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Seminarort:</i> Sport-Casino • <i>Sporthallenaktivitäten:</i> Gymnastikhalle (Haus 2) • <i>Aqua-Gymnastik:</i> Bewegungsbad (Haus 2)

Die Veranstaltung findet in Kooperation des Gesundheitszentrums Hellersen mit der Sportklinik Hellersen, dem Kreissportbund MK und dem Sportärztebund Westfalen statt.