

## Geplantes Programm Sportmedizinische Fortbildung für Übungsleiter/innen

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

Tag/Zeit	Thema	Referent
<b>Samstag, 21. März 2020</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	Groll
10.30-11.00	<i>Pause</i>	
11.00-12.30	Praxis: Funktionelle Gymnastik gegen Rücken- schmerzen ohne und mit einfachen Hilfsmitteln, Entspannungstechniken	Hoffmeyer
12.30-13.30	<i>Mittagessen</i>	
13.30-15.00	Trainingswissenschaftliche und sporttherapeuti- sche Aspekte gegen Rückenschmerzen	Krakor
15.00-15.30	<i>Pause</i>	
15.30-17.00	Praxis: Aqua-Fitness gegen Rückenschmerzen	Diedrich

*6 Zeitstunden, entspricht 8 Lerneinheiten (á ¾ Std.)*

**Bitte Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, Badesachen und Handtücher mitbringen.**

#### **Referent/innen**

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

**Andreas Groll**, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Medizinisches Versorgungszentrum an der Sportklinik Hellersen

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

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

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