

Sportmedizinisches Seminar – Refresher-Seminar BfO

Thema: "Sport bei Osteoporose"

Tag/Zeit	Thema	Referent
Samstag, 19. September 2026		
08.30-08:45	Anmeldung	
08.45-09.00	Begrüßung, Einführung in die Thematik	Krakor
09.00-11.00	Orthopädische Aspekte des Sports bei Osteoporose	Yushkevich
11.00-13.00	Praxis I: funktionelle Gymnastik ohne und mit einfachen Hilfsmitteln, Koordinationsschulung	Hoffmeyer
13.00-13.45	Mittagessen	
13.45-15.15	Aktiv gegen Osteoporose - trainingswissenschaftliche Aspekte von Sport- und Bewegungskonzepten bei Osteoporose	Krakor
15.15-17.00	Praxis II: Sport bei Osteoporose – das geht auch mit Spiel und Spaß	Krakor

Unterrichtszeit: 7,5 Zeitstunden, entspricht 10 Lerneinheiten (à ¾ Std.)

Referent*innen

Siarhei Yushkevich, Leitender Oberarzt Konservative Orthopädie, Sportklinik Hellersen

Elke Hoffmeyer, Sporttherapeutin, Ergonomie- und Ernährungsberaterin,
LWL Hanz-Prinzhorn Klinik, Hemer, GZH in der Sportklinik e.V.

Stefan Krakor, Sporttherapeut der Sportmedizin Hellersen, Bereich Trainingstherapie,
Reha- und Gesundheitssport, GZH in der Sportklinik e.V.

Die Veranstaltung findet in Kooperation des Gesundheitszentrums Hellersen mit der Sportklinik Hellersen, dem Landesverband BfO NRW und dem Sportärztebund Westfalen statt.