

Sportmedizinisches Seminar – Refresher-Seminar BfO

Thema: "Sport bei Osteoporose"

Tag/Zeit	Thema	Referent
Samstag, 05. April 2025		
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	Zhou
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

Liang Zhou, Leitender Oberarzt Spezielle Wirbelsäulenchirurgie, Sportklinik Hellersen

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

Stefan Krakor, Sporttherapeut und Trainingswissenschaftler, Abt. Sportmedizin, Sportklinik Hellersen

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