

32. Sportmedizinisches Seminar

Stabiler Rumpf und Rücken – Schlüssel zum lebenslangen Sport

am 8. November 2008 im SpOrt Stuttgart

Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Mit freundlicher Unterstützung der GEK



Anfahrt zum SpOrt Stuttgart



Hinweise zum Sportmedizinischen Seminar:

Die Teilnahmegebühr für das Seminar (9.00-13.30 Uhr) beträgt **15,00 Euro** (ohne Verpflegung) und wird bei der Veranstaltung in bar bezahlt.

Für die Workshops (14.30-16.00 Uhr) wird eine zusätzliche Teilnahmegebühr von **10,00 Euro** erhoben.

Anmeldeschluss: 24.10.2008

Die Zulassung der Teilnehmer für die Workshops erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldung und ist begrenzt auf je 30 Personen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Übungsleiter, Trainer (mit und ohne Lizenz), Sportlehrer, Sportmediziner, Sportler und interessierte Vereinsmitglieder.

Lizenzverlängerung für ÜL C:
5 LE (Seminar), 2 LE (Workshop).
Andere Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.

Parkmöglichkeiten stehen im Parkhaus zur Verfügung. Halten Sie bei der Einfahrt Ihre **Anmeldebestätigung** bereit.

Beachten Sie bitte, dass es an diesem Tag aufgrund einer anderen Großveranstaltung zu Verkehrsbehinderungen um das SpOrt Stuttgart/NeckarPark kommen kann. Nutzen Sie den öffentlichen Nahverkehr.

Auf Ihr Kommen freuen wir uns!

Spitzenathleten sorgen für Unterhaltung



Sandy Liebehenschel

Fünffache deutsche Meisterin und erfolgreiche Europameisterschaftsteilnehmerin in der rhythmischen Sportgymnastik. Anschließend zweite Karriere als Balletttänzerin an der John-Cranko-Schule in Stuttgart.



Stefan Vuckovic

Triathlet Professional. Erfolge 2007: 1. Platz Ironman Florida und 3. Platz Ironman Lanzarote. 2. Platz Olympische Spiele Sydney 2000.



Franz Wohlfahrt

Ehemaliger österreichischer Fußball-Nationaltorwart und DFB-Pokalsieger 1997 mit dem VfB Stuttgart.

Die Gastgeber



Elvira Menzer-Haasis

Vizepräsidentin Sportentwicklung im Württembergischen Landessportbund



Prof. Dr. Dr. Klaus Steinbrück

Präsident der Sportärzteschaft Baden-Württemberg, Orthopädische Klinik Stuttgart-Botnang (OKSB)

Moderation



PD Dr. med. Martin Huonker

Ärztlicher Direktor des Therapiezentrum Federsee, Landessportbundarzt

Anmeldung zum 32. Sportmedizinischen Seminar
Stabiler Rumpf und Rücken – Schlüssel zum lebenslangen Sport
 am 8. November 2008 im SpOrt Stuttgart

Falls Sie sich zusätzlich für einen Workshop anmelden wollen, kreuzen Sie hier bitte an:

Ich möchte nur am Seminar (9.00–13.30 Uhr) teilnehmen

Workshop 1: Stabilisation der Wirbelsäule – Vorstellung des „WRIK“-Programms

Workshop 2: Kräftigen und Erleben der eigenen Körpermitte

Name

Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Geburtsdatum

E-Mail

Verein

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

Stabiler Rumpf und Rücken – Schlüssel zum lebenslangen Sport

Das Zentrum des Körpers, seine tragende und stabilisierende Säule ist der Rumpf. Dazu gehören der Brustkorb, der Rücken, das Becken und der Bauch. Der schmalste Bereich des Rumpfes ist die Taille.

Der Rumpf ist Ausgangsbereich jeder Bewegung. Wenn seine Muskelgruppen nicht ins Training einbezogen werden, verkümmern sie mit der Zeit. Viele Beschwerden und Verletzungen des Bewegungsapparates und besonders chronische Beschwerden des Rückens lassen sich u. a. auf Probleme ausgehend von mangelnder Rumpfkraft zurückführen. Die Mittelachse unseres Körpers steht aber nicht nur für Bewegung – vielmehr gleicht sie Bewegungen aus.

Primär stellt sich jedoch die Frage, welche Muskeln Rumpf und Rücken denn überhaupt stabilisieren können? Welche Muskeln Instabilitäten entgegen arbeiten können und wie man diese Muskeln innervieren und trainieren kann? Mit einer trainierten Körpermitte können Probleme und Schmerzen vermieden und die Leistungsfähigkeit beim Sport gesteigert werden.

Der Rumpf ist das Lebenszentrum, sowohl für Bewegungen als auch für die Gesundheit. Je besser wir ihn trainieren und pflegen, umso wohler fühlen wir uns.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Geschäftsbereich Sport, Bildung, Gesellschaft
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-139 / Fax: 0711/28077-104
E-Mail: bildung@wlsb.de
Homepage: www.wlsb.de

– Programm – Stabiler Rumpf und Rücken – Schlüssel zum lebenslangen Sport

am 8. November 2008 im SpOrt Stuttgart

ab 8.00	Anmeldung
9.00	Eröffnung durch den Württembergischen Landessportbund <i>Elvira Menzer-Haasis</i> Begrüßung durch die Sportärzteschaft Baden-Württemberg <i>Prof. Dr. Dr. Klaus Steinbrück</i> Moderation <i>PD Dr. med. Martin Huonker</i>
9.30 –10.10	Funktionelle Anatomie des Rumpfes unter besonderer Berücksichtigung sportlicher Belastungen <i>Prof. Dr. med. habil Dr. h. c. Kurt Tittel</i>
10.10 –10.20	Bewegungspause „Stabiler Rumpf und Rücken“ <i>Sandy Liebehenschel</i>
10.20 –11.00	Wie belastbar ist die Wirbelsäule? <i>Prof. Dr. med. Holger Schmitt</i>
11.00	30 Minuten Pause
11.30 –12.10	Die Denkwende im Rumpf- und Rückentraining: Biomechanische und trainingstheoretische Grundlagen der modernen Prävention und Rehabilitation von Rückenpartien <i>Daniel Bukac und Dirk Bischoff</i>
12.10 –12.40	Spitzenathleten zu Gast: Offene Gesprächsrunde mit <i>Stefan Vuckovic und Franz Wohlfahrt</i>
12.40 –13.20	So stärken Sie Ihren Rumpf und Rücken: Übungen und Methoden für eine bessere Rumpf- und Rückenstabilität <i>Nedeljko Goreta</i>
13.20	Abschlussgespräch
Gegen 13.30	Ende der Veranstaltung

Workshops zum Thema

Suchen Sie sich im Anschluss an das Sportmedizinische Seminar einen Workshop aus. Von 14.30-16.00 Uhr bieten wir Ihnen zwei Workshops zur Auswahl an. Pro Workshop können max. 30 Personen zugelassen werden. Die Zulassung der Teilnehmer für die Workshops erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldung. Bringen Sie Ihre Sportkleidung mit!

Workshop 1: Stabilisation der Wirbelsäule – Vorstellung des „WRIK“-Programms, Referent: Nedeljko Goreta

Workshop 2: Kräftigen und erleben der eigenen Körpermitte, Referent: Armin Auerhammer

Die Referenten



Prof. Dr. med. Kurt Tittel

Em. Ordinarius für funktionelle Anatomie und Sportmedizin. Er studierte an der Universität Leipzig und ist dort seit 1996 Ehren-Doktor. Als Mannschaftsarzt der Handball Nationalmannschaft hat er an drei Olympischen Sommerspielen und sechs Weltmeisterschaften teilgenommen.



Prof. Dr. med. Holger Schmitt

Leitender Oberarzt an der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg, sowie leitender Orthopäde am Olympiastützpunkt Rhein-Neckar. Seit 2007 sportmedizinischer Betreuer der Deutschen Nationalmannschaft der Volleyball-Frauen.



Daniel Bukac (oben) Dirk Bischoff (unten)

Dozenten am Institut für Sportwissenschaft der Universität Heidelberg und den Physiotherapieschulen Heidelberg und Mannheim. Wissenschaftliche Koordinatoren des Baden-Württembergischen Gewichtheber- und Fitnessverbandes.



Nedeljko Goreta

Fachlehrer für PT-Orthopädie, PT-Chirurgie und Manuelle Therapie an der VPT Massage- und Physiotherapeutenschule in Fellbach. Er arbeitet außerdem als Referent und unterrichtet deutschlandweit Manuelle Therapie, ebenso in seinem Heimatland Kroatien.



Armin Auerhammer

Sportwissenschaftler M.A. und Sporttherapeut. Von 1970-1990 aktive Karriere im Leistungssport Handball. Referent für WLSB, DTB und STB seit 1992.



Württembergischer Landessportbund e.V. Württembergischer Landessportbund e.V. Württembergischer Landessportbund e.V.

Anmeldung zum 32. Sportmedizinischen Seminar
**Stabiler Rumpf und Rücken –
Schlüssel zum lebenslangen Sport**
am 8. November 2008 im SpOrt Stuttgart

Anmeldeschluss: 24.10.2008
Anmeldung: bildung@wlsb.de
oder per Fax: 0711/28077-104

An den
Württembergischen Landessportbund e.V.
Geschäftsbereich Sport, Bildung, Gesellschaft
Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart