

GESUNDHEITSSPECIAL

3. Gesundheits-Special für Übungsleiter/innen

„Wer rastet, der rostet!“ – 26. November 2015 in Koblenz

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,

ein gesunder Lebensstil ist in unserer technisierten, schnelllebigen Welt gefragter denn je. Wer möchte nicht gesund alt werden? Vor diesem Hintergrund sind überzeugende Angebote im Gesundheitssport für die Sportvereine von großer Bedeutung. Der Sportbund Rheinland stellt sich dieser Verantwortung und gibt mit dieser besonderen Veranstaltung den Übungsleiterinnen und Übungsleitern nützliche Tipps zur Umsetzung der Gesundheitsprävention mit ihren Sportgruppen. Das dritte Special im Bereich Gesundheitssport und -prävention nimmt das Thema „Sport und Arthrose“ in den Fokus.

Zirka 8,5 Millionen Menschen über 40 Jahre leiden in Deutschland unter Gelenkverschleiß. Gehen, laufen, heben, tragen – tagtäglich werden alle Gelenke im Körper bewegt. Dabei wirken Kräfte, die dem elffachen des Körpergewichts entsprechen können. Diese Kräfte hat vor allem der Knorpel in den Gelenken abzufangen. Über die Jahre verliert dieser an Substanz bis er im Extremfall vollkommen abgenutzt ist. Durch regelmäßige Bewegung und Training stärken wir die Muskulatur und es wird in den Gelenken eine Schmiersubstanz produziert. Beides Voraussetzungen, die der Abnutzung des Knorpels entgegenwirken. Kurz gesagt: „Wer rastet, der rostet“. Sport ist wichtig, um Arthrose vorzubeugen oder die daraus entstehenden Schmerzen zu reduzieren.

Als Referenten konnten wir die ausgewiesenen Experten Dr. Jens Stening (Ärztlicher Leiter des Sportmedizinischen Untersuchungszentrums der Kreuznacher Diakonie) und Dr. Boris Ullrich (Biomechaniker am Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland) gewinnen. Dr. Stening erläutert das Krankheitsbild Arthrose und gibt wichtige Informationen zur Bedeutung von sportlicher Bewegung zur Prävention und Rehabilitation. Im Anschluss gibt Dr. Boris Ullrich nützliche Tipps und praktische Übungen zur Trainingsplanung und –therapie für Ihre Sportstunde oder für den nächsten Trainingsplan im Sportverein.

LG: BuF15-233
Ort: Koblenz
Termin: 26.11.2015, 18 bis 21 Uhr
Kosten: 20 Euro
Dauer: 4 LE
Referenten: Dr. Jens Stening (Sportmed. Untersuchungszentrums der Kreuznacher Diakonie)
Dr. Boris Ullrich (Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland)

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Smirnow, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 15

E-Mail: Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de

