

Sportmedizinisches Symposium „Rudersport - Leistung, Gesundheit, Alter“

am Samstag, 14. Oktober 2017 am RC Hansa Dortmund*

in Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Ruder-Verband, der Sportklinik Hellersen, dem Klinikum Dortmund und dem Sportärztebund Westfalen

Wissenschaftliche Leitung: Dr. med. Ulrich Schneider, Ltd. Arzt Abt. Sportmedizin, Sportklinik Hellersen

Zeit	Thema	Referenten
09.00 - 09.15	Begrüßung Einführung in die Thematik	Wilhelm Hummels <i>stellv. Vorsitzender, Schatzmeister, Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband e.V.</i> Stefan Krakor <i>Ltd. Sporttherapeut Gesundheitszentrum Hellersen</i>
09.15 - 10.00	<i>Rudern ist gesund!?</i> (1) Sportmedizinische Aspekte zum Gesundheits-, Freizeit- und Leistungssport	Dr. med. Ulrich Schneider <i>Ltd. Arzt der Abt. Sportmedizin, Sportklinik Hellersen</i>
10.00 - 10.45	<i>Optimal essen!?</i> Alltagsdiät für ambitionierte Ruderer	Dr. oec. troph. Christine Brokjans <i>Ernährungswissenschaftlerin</i>
10.45 - 11.00	<i>Pause</i>	
11.00 - 11.45	<i>Rudern ist gesund!?</i> (2) Orthopädische Aspekte des Rudersports	Dr. med. Philip Hitzler <i>Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Unfallklinik Dortmund, Arzt des Deutschland-Achters</i>
11.45 - 12.45	<i>Pause</i>	
12.45 - 13.30	<i>Rudern im Alter</i> Trainingswissenschaftliche und biomechanische Aspekte	Stefan Krakor <i>Ltd. Sporttherapeut Gesundheitszentrum Hellersen</i>
13:30 - 15.30	<i>Geplante Workshops – Praxis:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Rudern für Einsteiger • Einblicke in das Stützpunkttraining • Ernährungsworkshop • Ausgleichsgymnastik 	Wilhelm Hummels/ N.N. Dr. Philip Hitzler Dr. Christine Brokjans Stefan Krakor

Info & Anmeldung bei Stefan Krakor, Tel. 02351/945-2254, Fax: 02351/945-2496, Email: gz@hellersen.de

*** RC Hansa Dortmund: An den Bootshäusern 11, 44147 Dortmund**