

Sportmedizinisches Symposium „Rudersport - Leistung, Gesundheit, Alter“

am Samstag, 29. Oktober 2016 am RC Hansa Dortmund*

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

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 - 11.15	<i>Pause</i>	
11.15 - 12.00	<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>
12.00 - 12.45	<i>Rudern trotz oder wegen Arthrose?</i> Gesundheitsförderung durch Rudern	Stefan Krakor <i>Ltd. Sporttherapeut Gesundheitszentrum Hellersen</i>
12.45 - 13.30	<i>Pause</i>	
13:30 - 15.00	<i>Workshops – Praxis:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Rudern für Einsteiger • Einblicke in das Stützpunkttraining • Ernährungsworkshop 	Wilhelm Hummels/ N.N. Dr. Philip Hitzler Dr. Christine Brokjans

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**