



BG
Berufsgenossenschaftliches
Unfallkrankenhaus Hamburg

BUKH Partner des Sports & HSB bieten **Sportmedizin für Ihren Verein**

Das Sportkompetenz-Netzwerk des Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhauses Hamburg (BUKH) und der Hamburger Sportbund bieten Fortbildungen in Ihrem Verein zu verschiedenen sportmedizinischen Themen an. Angesprochen sind alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem Breiten-, Freizeit- und Wettkampfsport, nicht nur aus dem Gesundheitssport, der meist schon gut aufgestellt ist.

DIE THEMEN:

- 1. Sportmedizinische Grundlagen des Trainings**
- 2. Erste Hilfe am Spielfeldrand** – Was ist zu tun, wenn...
- 3. Das vordere Kreuzband im Mannschaftssport** – Wie Prävention helfen kann.
- 4. Gesundheitssport bei Herz-Kreislauferkrankungen** – Wie auch wenig Bewegung viel sein kann.
- 5. Körperliche Aktivität im Alter** – Was gibt's zu beachten.
- 6. Sportgerechte Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel** – Bringt das denn alles was?

Termine: Jeweils dienstagabends für 2 Stunden

Ort: Vor Ort in Ihrem Verein

Kosten: Teilnahme kostenlos

Kontakt: Hamburger Sportbund e.V.

Heike Thal

Tel. 040 / 41908-278

E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de



Hamburger Sportbund