



Physiopark

BEI DEN ARCADEN



Onlinevortrag

**Rücken- und Nackenschmerz –
Wir haben was dagegen!**

Am 20. März 2021, 9:00 – 13:00 Uhr
Kostenloser Eintritt über diesen ZOOM™ - LINK:

www.ogy.de/physiopark2021

oder:

Live auf Facebook™: „Physiopark Regensburg“
ab 22. März auf YouTube™: „Physiokanal“

Weitere Informationen auf: www.physiopark-regensburg.de



Onlinevortrag

Rücken- und Nackenschmerz – Wir haben was dagegen!

20. März 2021, 9:00 – 13:00 Uhr

Programm

9:00–9:15 Uhr Begrüßung

9:15 Uhr

Vortrag: Das Kreuz mit dem Kreuz?

- „Hexenschuss, Ischias – Was tut eigentlich weh?“
- Warum Rückenschule oft wenig bringt oder sogar die Beschwerden verlängert!
- Macht schweres Heben meinen Rücken wirklich krank?
- Ist Sitzen das neue Rauchen?
- Stress und Schlaf – das „Yin & Yang“ des Rückenschmerzes
- Belastung und Belastbarkeit: warum es wichtig ist, den Rücken abzu härten!
- Der Rumpf ist Trumpf: aus der Mitte kommt die Kraft! Teil 1

Referent: Andreas Lieschke, Physiotherapeut, Dozent an der International Academy of Orthopedic Medicine, Physiopark Regensburg

10:00–10:15 Uhr Fragen und Antworten

10:15–10:30 Uhr Pause

10:30 Uhr

FPZ-Training: wir haben was gegen Rückenschmerzen!

- Der Rumpf ist Trumpf: aus der Mitte kommt die Kraft! Teil 2
- Vorstellung des wissenschaftlichen Konzepts des FPZ-Rückentrainings im Physiopark
- Analyse der Rumpfmuskulatur (Kraftverhältnisse, Beweglichkeit) im Bereich der Lendenwirbelsäule

Referent: Roy Obermüller, Dipl. Sportwissenschaftler, (Physiopark Regensburg)

11:00 Uhr

Vortrag: Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt!

- Welche Ursachen gibt es für Nackenschmerzen?
- Die Nackenmuskeln dehnen? – Nicht mit uns!
- Warum ein verspannter Muskel meist ein zu schwacher Muskel ist!
- Welche effektiven Übungen gibt es zur Stabilisation der Halswirbelsäule?

Referent: Andreas Lieschke, Physiopark Regensburg

11:45 Uhr Fragen und Antworten

12:00 – 12:15 Uhr Pause

12:15 Uhr

Praktische Demonstration der Halswirbelsäulenübungen

- Trainingsmöglichkeiten im FPZ-System
- Was kann ich Zuhause üben?
- Wie trainieren wir im Physiopark?

Referenten: Christian Schmidt, Dipl. Sportwissenschaftler, Fabian Schöftenhuber, Andreas Lieschke (Physiopark Regensburg)

12:45–13:00 Uhr Fragen und Antworten

