



**Rüdiger Hennig**  
Leitender Arzt der Sportmedizin

Facharzt für Orthopädie  
Sportmedizin, Chirotherapie,  
Physikalische Therapie  
und Rehabilitationswesen

**Sabrina Winter**  
M. A. Sportwissenschaften  
Universität Tübingen

**Isabel Ludwig**  
B.Sc. Sport und Leistung  
Deutsche Sporthochschule Köln

# Aktiv gegen Rückenschmerz

## Die Sportmedizinische Sicht

1. Einleitung
2. Fakten
3. Rücken-Training
4. Der „Masterplan“
5. Zusammenfassung



- Der Vortrag „Aktiv gegen Rückenschmerz – die Sportmedizinische Sicht“ ist auf Rund 45 Minuten angelegt, gerne mit anschließender Diskussion.
- Wir besprechen die Fakten und Mythen sowie die häufigsten Ursachen von Rückenschmerz.
- Weiterhin zeigen wir Therapieoptionen, Präventionsmaßnahmen und Rehabilitationsstrategien vom klassisch schulmedizinischen Ansatz bis hin zu alternativ naturheilkundlichen Verfahren.
- Zur Krönung verraten wir Ihnen einen 8-wöchigen Masterplan gegen jede Art von Rückenschmerz