



## **BHV-Fortbildung zum Thema Prävention im Handball**

**Haus des Sports, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe  
3. OG – Veranstaltungssaal (Raum 301)**

### **Referenten:**

**Dr. Thomas Ambacher, ARCUS Kliniken, Ärztlicher Direktor  
Matthias Kraus, Rehamed Pforzheim, Physiotherapeut  
Nils Petersen, Ortema GmbH, Orthopädietechnik-Meister**

09.00-09.45 Uhr	Typische Verletzungen (Ambacher)
09.45-10.30 Uhr	Aufwärmen, Koordination und Flexibilität (Kraus)
10.30-11.15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining (Kraus)
11.15-12.00 Uhr	Pause
12.00-12.45 Uhr	Regeneration und Ernährung (Ambacher)
12.45-13.30 Uhr	Orthesen zur Prävention und nach Verletzungen (Petersen)
13.30-14.15 Uhr	allgemeine Diskussion, offene Fragen

Die Fortbildung wird vom BHV mit 6 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung der C- und B-Lizenz anerkannt.