

*Die Persönlichen Mitglieder sind ...*

## *Näher an **der Fitness.***

### **PM-Seminar: Aduktorenprobleme beim Reiter**

Die Persönlichen Mitglieder in Hamburg laden gemeinsam mit dem Landesverband der Reit- und Fahrvereine Hamburg alle Interessierten zum PM-Seminar ein.

<b>Datum</b>	Donnerstag, 20. Mai 2021
<b>Uhrzeit</b>	18 Uhr bis etwa 20.30 Uhr
<b>Ort</b>	UKE Gelände Campus Lehre in 20251 Hamburg
<b>Referent</b>	Dr. med. Julia Schmidt, Christina Hartojo, Svenja Staack, Jonas Schaerk
<b>Teilnehmerbeitrag</b>	PM 20 €                      Nicht-PM 30 € Kinder bis 12 Jahre/PM bis 18 Jahre kostenfrei

Die treibende Beinmuskulatur ist die hintere Oberschenkelmuskulatur- nicht die Adduktoren! Leider ist das in der Praxis häufig nicht der Fall. Dies führt oftmals zu einer Beckenblockierung und das geschmeidige Mitsitzen ist nicht mehr möglich. Ursachen sind u.a. häufig eine fehlende Rumpfstabilität und Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur. Doch die Adduktorenmuskulatur spielt dabei eine berechnete Rolle bei der (sicheren) Fixierung im Sattel, beispielsweise beim Springreiten. Durch die häufig zu starke Nutzung dieser Muskelgruppe kommt es zu funktionellen Beschwerden bis hin zu strukturellen Verletzungen in der Adduktorenloge. Das Medical Team Pferdesport des UKE Athleticum hat bereits viele Freizeit- bis Profireiter mit Adduktorenbeschwerden behandelt und hat einen speziellen Diagnostik- und Behandlungsalgorithmus entwickelt, den es gerne vorstellen möchte. Das Team gibt Tipps zur Eigentherapie und Prävention von Adduktorenbeschwerden, denn nur ein gesunder Reiter ist auch ein guter Reiter.

*(Änderungen vorbehalten)*

## Die Referenten

Dr. med. Julia Schmidt ist Fachärztin für Orthopädie/Unfallchirurgie und Sportmedizin und selbst aktive Reiterin. Zusammen mit dem Medical Team Pferdesportler bietet sie eine Spezialsprechstunde für Pferdesportler im UKE Athleticum an, die sich rund um die Belange „Reitsportmedizin“ kümmert. Christina Hartojo ist leitende Physiotherapeutin im UKE Athleticum und ebenso aktive Reiterin. Zusammen mit Svenja Staack, auch Physiotherapeutin und aktive Reiterin haben sie sich auf den Bereich „Physiotherapie für Pferdesportler“ spezialisiert. Jonas Schaerk ist leitender Sportwissenschaftler im UKE Athleticum. Neben der individuellen Bewegungstherapie und leistungsdiagnostischer Untersuchungen, trainiert Jonas Schaerk zahlreiche Sportler. Hierzu zählen auch diverse Reiter, die sowohl therapeutisch als auch präventiv durch ihn betreut werden. (Änderungen vorbehalten)

## So melden Sie sich an

- ➔ Online mit Zahlung per Lastschrift, Kreditkarte oder Online-Bezahlsystem PayPal im FN-Shop unter: [www.pferd-aktuell.de/shop](http://www.pferd-aktuell.de/shop) (Tickets für Veranstaltungen).
- ➔ Schriftlich mit untenstehendem Anmeldeformular und Zahlung per Lastschrift.

Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens drei Werktage (Ticketversand per Post fünf Werktage) vor der Veranstaltung erforderlich. Ihr Ticket erhalten Sie wahlweise per E-Mail oder per Post. Anmeldungen können nicht storniert werden.

## Anmeldeformular

Bitte senden an: Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V., FN-Seminarteam, 48229 Warendorf  
oder per Fax: 02581/6362100 oder E-Mail: [seminare@fn-dokr.de](mailto:seminare@fn-dokr.de)

Anmeldung zum PM-Seminar „**Aduktorenprobleme beim Reiter**“ am 20.05.2021 in Hamburg

### Rechnungsadresse:

Name, Vorname: ..... Geburtsdatum: .....

Straße, Nr.: ..... PLZ / Ort: .....

Ticket an folgende E-Mail-Adresse senden: .....

### SEPA Lastschriftmandat:

(Gläubiger Identifikationsnummer: DE21ZZZ00000735433)

Der Gesamtbetrag in Höhe von \_\_\_\_\_ € soll von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e.V. von meinem unten angegebenen Konto per einmaliger Einzugsermächtigung abgebucht werden:

IBAN: DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

### Ich melde folgende Teilnehmer an:

\_\_\_\_\_ **PM mit Mitgliedsnummer(n):** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **Nicht-PM :** Name, Vorname: ..... Geburtsdatum: .....

PLZ / Ort: ..... Straße, Nr.: .....

(Daten weiterer Nicht-PM bitte auf gesondertem Blatt nennen)

\_\_\_\_\_ **PM bis 18 Jahre mit Mitgliedsnummer(n):** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **Kinder unter 12 Jahre:** Name, Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

(Daten weiterer Kinder bitte auf gesondertem Blatt nennen)