

# ONLINE-SEMINAR

Schmerzreduktion  
durch alltagsgerechtes  
Training, ganz ohne  
Nebenwirkungen  
– geht das?

Gut informiert zu sein,  
kann den entscheidenden  
Vorteil bringen.

Auch in Zeiten von Corona.



Wir möchten Sie herzlich einladen,  
zu unserem Online-Seminar

## Schmerzen reduzieren mit Entspannungstraining

am 29. Oktober 2020, um 20.00 Uhr.



DEUTSCHE HÄMOPHILIEGESELLSCHAFT  
zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e.V.

Region Baden-Württemberg  
Südwest

# WAS IST NOCH WICHTIG?

**Referent:**

Ralf Kalinowski

**Dauer:**

ca. 30 Minuten Informationen und ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen.

**Kosten:**

Die Teilnahme ist kostenlos

**Voraussetzungen:**

Sie benötigen lediglich eine stabile Internet-Verbindung, einen PC, Laptop oder Tablet mit Lautsprecher.

**Seien Sie dabei. Wir freuen uns auf Sie.**



Neben den notwendigen, aber doch mit Nebenwirkungen behafteten medikamentösen Schmerztherapien ist es sinnvoll, ergänzend weitere Möglichkeiten zu versuchen, die nebenwirkungsfrei sind. Hierzu zählen die klassischen Entspannungs- und Achtsamkeitstrainingsverfahren.

Mittlerweile gibt es auch wissenschaftliche Nachweise der Wirksamkeit dieser Verfahren. Der Begriff Training ist in diesem Zusammenhang bedeutungsvoll, da eine schnelle Wirkung nicht erwartet werden darf, sondern der Wirkung ein regelmäßiges Training vorausgeht. In den Online-Seminar werden wir gemachte Erfahrungen besprechen, Möglichkeiten aufzeigen und alltagsgerechte Umsetzung erörtern.

**Referent:** Ralf Kalinowski ist Sportwissenschaftler/Bewegungstherapeut und Mitinhaber eines Therapie- und Rehabilitationszentrums in Duisburg. Seit vielen Jahren arbeitet er in enger Kooperation mit dem Gerinnungszentrum Rhein-Ruhr Duisburg in der Behandlung von Menschen mit Hämophilie zusammen.

Als Referent, Koordinator und Wissenschaftler setzt er sich in verschiedenen Organisationen und Projekten mit der Thematik Hämophilie auseinander (u.a. Deutschlandkoordinator für Physiotherapie im EAHAD; Vorträge bei EHC Conference; BFSH Workshops; Referent der Haemacademy von HaemCare; App-Entwicklung für Hämophile).

**Anmeldungen bis zum 24. Oktober 2020 an [susanne.zech@dhg.de](mailto:susanne.zech@dhg.de)**

Sie erhalten in jedem Fall eine Anmeldebestätigung und nach dem Anmeldeschluss weitere Informationen zur Teilnahme.