



Valentin Rosegger hat langjährige Erfahrung als Physiotherapeut und Researcher im Bereich Bewegungswissenschaften und Evidence Based Medicine. Seit 2016 ist er Herausgeber der Info-Plattform www.mybackrecovery.com die sich an Menschen mit chronischen Rückenschmerzen richtet und vermittelt Gesundheitskompetenz als Vortragender.

Vortragstätigkeit:

Raiffeisen Bank International (2020), Bayer (2020), AbbVie (2020), A1 Telekom (2020), Wiener Berufsrettung (2020), Wirtschaftskammer (2019), WeXelerate (2019), Corporate Health Care Management auf Einladung von UNIQA-Österreich (2019), The Future of Health – WineDown Vienna ImpactHub (2018)

Tätigkeit im Bereich Bewegungswissenschaften:

Donau Universität Krems (Department für Integrierte Sensorsysteme, 2017)

Kellner K-H, Le H, Blatnik J, et al. Online Monitoring of Posture for Preventive Medicine Using Low-Cost Inertial Sensors. In: *Wireless Mobile Communication and Healthcare*. Vienna; 2018:67-74. doi:10.1007/978-3-319-98551-0_8.

St. Pölten University of Applied Sciences:

- Horsak B, Matousek E, Schwärzler E, Schwab C. *Reliability of a Mobile Device to Track the Sagittal Lumbar Spine Posture during Activities of Daily Living.*; 2019.
- Stockreiter N. Usability-study and acceptance analysis of VivaBack's eCoach in comparison to the personal feedback-coaching. 2019.

Vortrag Rückengesundheit Teil 1

- Zahlen und Fakten
- Risikofaktoren und Ursachen
- Was Sie über bildgebende Verfahren wissen sollten und warum Ihre Bandscheiben nicht das Problem sind
- Gesundes Sitzen
- Orientierungshilfe Gesundheitssystem
- Praktische Bewegungsbeispiele

Vortrag Rückengesundheit Teil 2

- Grundsätze für ein gesundes Wirbelsäulen- und Rückentraining (Anatomie, funktionelle Zusammenhänge, Trainingslehre)
- Beckenbewegungen verstehen als Schlüssel zum:
- erfolgreichen Kraft- und Flexibilitätstraining
- Trainingsaufbau