14. Juni -26. Juni 2020

Langeoog 2020

64. Sportärzte-Fortbildungslehrgang

Sport und Gesundheit

Sport zur Prävention und Therapie

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
Sportärztebund Niedersachsen

Langeoog 2020

14. Juni – 26. Juni 2020

1. Wochenkurs 15. – 19. Juni 2020

Wochenendkurs 20. – 21. Juni 2020

2. Wochenkurs 22. – 26. Juni 2020

64. Sportärzte-Fortbildungs- und Weiterbildungslehrgang

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)
Sportärztebund Niedersachsen (SÄBN)

Sport zur Prävention und Therapie

GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN

Leitung:

Dr. A. Bauer
Prof. Dr. med. H.-W. Buhmann

Organisatorische Hinweise

Tagungsort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Anmeldung mit anschl. Informationsveranstaltung: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sonntag, 14.06.	15.00 – 15.45 Uhr	**A - E**
	16.00 -16.45 Uhr	**F - H**
	17.00 – 17.45 Uhr	**I - L**
	18.00 – 18.45 Uhr	**M - R**
	19.00 – 19.45 Uhr	**S**
	20.00 – 20.45 Uhr	**T - Z**
Samstag, 20.06.	07.20 – 08.00 Uhr	**A - L**
	08.10 - 08.50 Uhr	**M - Z**
Montag, 22.06.	07.20 – 08.00 Uhr	**A - L**
	08.10 - 08.50 Uhr	**M - Z**

Bitte dringend beachten:
Aufgrund der besonderen Situation um das neuartige Coronavirus sind zu unser aller Sicherheit besondere Auflagen und Bedingungen zu befolgen. Daher unterliegen bereits die Ausgabe der Tagungsunterlagen und die Informationsveranstaltungen für die Teilnehmer besonderen Erfordernissen. Bitte halten Sie sich daher strikt an die Anmeldezeiten gemäß der o. g. alphabetischen Aufteilung.

Vorträge und Seminare: „Haus der Insel“, Kurstraße 1 (Tagungszentrum)
Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1
Tischtennishalle, Hospizpad
Sporthus, Hospizpad

Sportkurse: siehe Kommentar

Tagungsbüro/Sprechzeiten: „Haus der Insel“, Kurstraße 1
Ansprechpartner: Petra Hanft
jeweils 45 min vor dem Beginn der Seminare

Quartiervermittlung:

Kurverwaltung, 26465 Langeoog
Tel. (0 49 72) 693 201, Fax: (0 49 72) 693 205
Homepage: www.langeoog.de

Anerkannt werden von der Ärztekammer für „Sportmedizin“:

Insgesamt 6 „Zwei-Tages-Kurse“:
Insgesamt 96 h maximal

1. Woche (2,5 ZTK*): insgesamt 40 Stunden
20 h Sportmedizin und 20 h Sportmed. Aspekte des Sports

Wochenende (1 ZTK*): insgesamt 16 Stunden
8 h Sportmedizin und 8 h Sportmed. Aspekte des Sports

2. Woche (2,5 ZTK*): insgesamt 40 Stunden
20 h Sportmedizin und 20 h Sportmed. Aspekte des Sports

*Zwei-Tages-Kurse (nach dem neuen Curriculum der DGSP)

Die **Teilnahmebescheinigungen** werden spätestens 3 Wochen nach Beendigung des Lehrgangs zugestellt.

Anerkannt werden von der Ärztekammer für Fortbildung (zertifiziert):

45 Minuten = 1 Punkt **Bringen Sie bitte 3 Barcodes mit!**

Auskunft: Prof. Dr. med. Hans-Werner Buhmann
Felgentor 4
37308 Heilbad Heiligenstadt
Tel.: (03606) 663 150
Fax: (03606) 663 299
Email: hwbuhmann@t-online.de
Homepage: www.weiterbildung-sportmedizin.de

Für Sach- und Personenschäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung!

Teilnahmegebühr

	DGSP-Mitglieder	Nicht-Mitglieder
1 Woche (2,5 ZTK)		
Gebühr	420 EUR	450 EUR
2 Wochen inkl. Wochenendkurs (6 ZTK)		
Gebühr	840 EUR	870 EUR
2 Wochen exkl. Wochenendkurs (5 ZTK)		
Gebühr	730 EUR	760 EUR
1 Woche plus Wochenendkurs (3,5 ZTK)		
Gebühr	570 EUR	600 EUR
Wochenendkurs (1 ZTK)		
Gebühr	160 EUR	180 EUR

Sollten Sie bereits ein- oder mehrmals an der Fortbildung auf Langeoog teilgenommen haben, so erhalten Sie zusätzlich einen Rabatt in Höhe von 20 EUR.

Bankverbindung

Konto „Langeoog“	
Bankleitzahl	520 900 00
IBAN	DE87 5209 0000 0148 4234 23
BIC	GENODE51KS1
Volksbank Kassel Göttingen	
Kontoinhaber:	Prof. Dr. H.-W. Buhmann

Stornierungen

Eine Stornierung der Anmeldung ist mit folgenden Maßgaben möglich:
Bei Stornierung
- **bis** zum **15. Januar 2020** unter **vollständiger Rückerstattung** der Gebühren
- **bis** zum **15. März 2020** mit **20%** Stornierungsgebühr
- **bis** zum **15. Mai 2020** mit **30%** Stornierungsgebühr
- **bis** zum **10. Juni 2020** mit **50%** Stornierungsgebühr

Bei Stornierungen **ab** dem **11. Juni 2020** erfolgt **keine** Rückerstattung.
Teilnehmern steht der Nachweis frei, dass dem Veranstalter kein oder ein wesentlich geringerer Schaden entstanden ist.

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.weiterbildung-sportmedizin.de

Anmerkungen zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“

Die Veranstaltung auf Langeoog wird zur Erlangung der Bezeichnung „Sportmedizin“ von den Ärztekammern anerkannt. Wer an den Seminaren und Sportkursen in beiden Wochen sowie am Wochenende teilnimmt, hat 96 der insgesamt 240 Stunden absolviert.

Die Programmbeschreibung mit Zwei-Tages-Kursen, Kategorien und Stundenzahl mag Sie verwirrt haben. Sie ist tatsächlich kompliziert; Einzelheiten zum neuen Curriculum können Sie auch auf der Homepage der DGSP erfahren www.dgsp.de sowie auf unserer Homepage http://www.weiterbildung-sportmedizin.de

Neben dem Erwerb der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ können Sie Fortbildungspunkte erwerben, pro 45 Minuten einen Punkt.

Neues Curriculum:

Bundesweit ist nun inzwischen das neue Curriculum mit einem Kurssystem eingeführt. Die Seminare und Kurse werden als Zwei-Tages-Kurse (ZTK) anerkannt, je nach Wahl der Seminare können sämtliche Zwei-Tages-Kurse absolviert werden (ZTK 1-15). Pro Woche können maximal 2,5 Kurse anerkannt werden, am Wochenende 1 ZTK und insges. in den 2 Wochen einschl. Wochenende 6 ZTK. Die Nomenklatur ist im Vergleich zum alten Curriculum leicht geändert: „Sportmedizin“ statt „Theorie und Praxis der Sportmedizin“ und „Sportmedizinische Aspekte des Sports“ statt „Leibesübungen = Sportkurse“.

Ihre Zwei-Tages-Kurse können Sie nur zusammenstellen, wenn Sie wissen, welche Kategorien Sie für den jeweiligen Kurs benötigen. Dem Programm sind daher Listen mit den Kategorien für die einzelnen Kurse beigelegt. Bei der Einführung auf Langeoog wird Ihnen das System noch einmal ausführlich erklärt.

Zwei-Tages-Kurse (ZTK): Jeder ZTK umfasst 16 Stunden; Sie können somit pro Woche 2,5 ZTK durchlaufen. Ein ZTK besteht aus 8 Stunden „Sportmedizin“ (Seminare = SM) und 8 Stunden „Sportmedizinische Aspekte des Sports“ (Sportkurse = K). Die „Sportmedizin“ setzt sich aus Stunden mit den Kategorien A bis I und „Sportmedizinische Aspekte des Sports“ aus Stunden mit den Kategorien 1 bis 9 zusammen. Sie sollten Seminare und Sportkurse so wählen, dass sie jeweils einen ZTK entsprechend den geforderten Kategorien komplett belegen.

Nach Beendigung der Veranstaltung erhalten Sie eine Bescheinigung für die Ärztekammer, aus der Einzelheiten der anerkannten Stunden hervorgehen.

So gehen Sie bei der Buchung vor

1. Sie legen fest, welche ZTK Sie belegen wollen (bei 2 Wochen inkl. Wochenende 6 ZTK).
2. Notieren Sie sich Kategorien und Stundenzahl, die Sie für die jeweiligen ZTK benötigen.
3. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die angebotenen Seminare und Sportkurse im Hinblick auf die jeweiligen Kategorien auf den beiliegenden Formularen „Teilnahme an Seminaren“ und „Teilnahme an Sportkursen“.
4. Danach kreuzen Sie die gewünschten Seminare und Kurse auf den beiliegenden Formularen „Teilnahme an Seminaren“ und „Teilnahme an Sportkursen“ an.
5. Sollte die Stundenzahl mit der von der DGSP geforderten nicht genau passen, ist das kein Problem; auf Langeoog werden wir gemeinsam dieses Problem lösen.

Kommentar zum Seminarangebot

Pro Woche können Sie an je einem Seminar vormittags und nachmittags teilnehmen.
Ein Seminar-Wechsel unter der Woche ist grundsätzlich nicht möglich.
Für das Wochenende wählen Sie ebenfalls je ein Seminar vormittags und nachmittags.
Für die Auswahl der Seminare werden Sie auf unserer Homepage www.weiterbildung-sportmedizin.de durch das Anmeldemenü geführt.
Die Teilnehmerzahl pro Seminar ist begrenzt; die Reihenfolge der Anmeldung bestimmt das Anrecht auf Teilnahme.

Kommentar zum Sportkursangebot

Pro Woche können Sie an je einem Sportkurs vormittags und nachmittags teilnehmen. Ein Kurs-Wechsel unter der Woche ist grundsätzlich nicht möglich.
Für das Wochenende wählen Sie bitte einen Sportkurs, an dem Sie vor- und nachmittags teilnehmen werden.
Für die Auswahl der Sportkurse werden Sie auf unserer Homepage www.weiterbildung-sportmedizin.de durch das Anmeldemenü geführt.
Die Teilnehmerzahl pro Sportkurs ist begrenzt; die Reihenfolge der Anmeldung bestimmt das Anrecht auf Teilnahme.

Veranstaltungsablauf

Woche vom 14.06.-19.06.2020

Zeitplan	Sonntag, 14.06.	Montag, 15.06.	Dienstag, 16.06.	Mittwoch, 17.06.	Donnerstag, 18.06.	Freitag, 19.06.
15.00 - 15.45 Uhr	Anmeldung **A - E** mit anschließender Informationsveranstaltung					
16.00 - 16.45 Uhr	Anmeldung **F - H** mit anschließender Informationsveranstaltung					
17.00 - 17.45 Uhr	Anmeldung **I - L** mit anschließender Informationsveranstaltung					
18.00 - 18.45 Uhr	Anmeldung **M - R** mit anschließender Informationsveranstaltung					
19.00 - 19.45 Uhr	Anmeldung **S** mit anschließender Informationsveranstaltung					
20.00 - 20.45 Uhr	Anmeldung **T - Z** mit anschließender Informationsveranstaltung					
09.00 - 10.30 Uhr		**Seminare SM 1 - SM 6**				
11.00 - 13.00 Uhr		**Sportkurse K 1 - K 16**				
13.00 - 14.30 Uhr		Mittagspause				
14.30 - 16.00 Uhr		**Seminare SM 11 - SM 16**				
16.30 - 18.30 Uhr		**Sportkurse K 21 - K 36**				

Wochenende vom 20.06.-21.06.2020

Woche vom 22.06.-26.06.2020

Zeitplan	Samstag, 20.06.	Sonntag, 21.06.	Montag, 22.06.	Dienstag, 23.06.	Mittwoch, 24.06.	Donnerstag, 25.06.	Freitag, 26.06.
07.20 - 08.00 Uhr	Anmeldung neue TN **A - L** mit anschl. Informationsveran-staltung		Anmeldung neue TN **A - L** mit anschl. Informationsveran-staltung				
08.10 - 08.50 Uhr	Anmeldung neue TN **M - Z** mit anschl. Informationsveran-staltung		Anmeldung neue TN **M - Z** mit anschl. Informationsveran-staltung				
09.00 - 10.30 Uhr	**Seminar SM 21 – SM 26**		**Seminare SM 51 - SM 56**				
11.00 - 13.00 Uhr	**Sportkurse K 41 - K 55**		**Sportkurse K 61 - K 75**				
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause		Mittagspause				
14.30 - 16.00 Uhr	**Seminare SM 41 - SM 46**		**Seminare SM 61 - SM 66**				
16.30 -18.30 Uhr	**Sportkurse K 41 - K 55**		**Sportkurse K 81 - K 95**				

Seminare der ersten Woche vormittags:

SM 1 M. Flemming

Angewandte Sportpsychologie: Mentales Training, Stressmanagement und Misserfolgsbewältigung (C/H/I)

An praktischen Beispielen aus dem Spitzensport wird in diesem Seminar gezeigt, mit welchen Methoden Spitzenathleten ihre Ängste, Zweifel und Unsicherheiten vor dem Wettkampf kontrollieren, um mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein ihre Leistung zu bringen. Sie schaffen es, auf den Punkt genau „fit“ zu sein.
Der Referent betreut seit 12 Jahren die Eisbären Berlin, die Basketball-Nationalmannschaft, die Handballnationalmannschaft und diverse Spitzen-Sportler.
Basierend auf den Erfahrungen, die er als ehemaliger Profisportler sowie in seiner täglichen Arbeit mit Topathleten gemacht hat, vermittelt er in diesem Seminar, dass es – genau wie im Spitzensport – jeder selber in der Hand (bzw. im Kopf) hat, seine optimale Leistung genau dann zu bringen, wenn es darauf ankommt, ohne die störenden negativen Gedanken des Versagens oder Misserfolges!

Ort: Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

SM 2 Priv.-Doz. Dr. F. Gossé und Kollegen

Sportorthopädischer Untersuchungskurs (B/G)

In diesem fünfteiligen Seminar werden alle gängigen orthopädischen Untersuchungstechniken an Schultern, Kniegelenken, Fuß, Becken und Wirbelsäule in einem kurzen theoretischen Einführungsteil (10 bis 15 min.) und dann in Kleingruppen in Form von praktischen Übungen vermittelt. Die Kleingruppen (6 Personen pro Gruppe) werden jeweils von einem erfahrenen Instruktor (Arzt für Orthopädie/Unfallchirurgie) geleitet. Die Kursteilnehmer sollen nach den 5 Kurstagen in der Lage sein, an den o.g. Körperregionen die einschlägigen Untersuchungstechniken selbstständig auszuführen.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 3 Dr. A. Bauer/C. Funke/A. Geisenhainer/K. Pieper

Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten (A/D/G)

Ziel dieses Ringseminars ist es, konditionelle (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) und koordinative Fähigkeiten systematisch aus unterschiedlichen Perspektiven zu analysieren und Trainingsempfehlungen abzuleiten. Besondere Schwerpunkte werden dabei in der kritischen Betrachtung von Testverfahren liegen und in Problemen der adressatenorientierten Zielsetzungen, Belastungssteuerungen und Umsetzungen trainingsmethodischer Maßnahmen.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 4 Dr. G. Lehnert

Sportpneumologische Aspekte bei Asthma und COPD, praktische Lungenfunktionsdiagnostik (C/E/F)

Asthma und COPD sind einer der häufigsten Erkrankungen im Erwachsenenalter. In diesem Seminar werden die Diagnostik und Therapie der Erkrankungen dargestellt. Insbesondere wird auf die Problematik des Asthma bei verschiedenen Sportarten (u.a. Schwimmen, Rennrad fahren, Skilanglauf) eingegangen. Diskutiert wird auch die Asthmamedikation im Rahmen der NADA-Verbotsliste. COPD als Volkskrankheit bedarf neben einer medikamentösen Therapie insbesondere der Motivation zur Bewegung. Auf die Methoden zur Steigerung der verschiedenen Qualitäten (u.a Ausdauer, Kraft, Koordination) wird eingegangen.
Im praktischen Teil wird die Lungenfunktionsdiagnostik vermittelt.

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 5 P. Dohmann

Sport und Bewegungstherapie in der kardiologischen Prävention und Rehabilitation (A/E/I)

Bewegung und Sport ist zum Standard der nicht medikamentösen Therapie geworden. Die reale Umsetzung einer optimierten Belastungssteuerung ist besonders in der kardialen Reha immer noch unbefriedigend. Belastungsuntersuchungen zur Risikostratifizierung und daraus resultierende Trainingseinstellungen und Kontrollmechanismen erfahren eine unzureichende Umsetzung. Im Seminar werden neben einer zielorientierten Umsetzung zur Verbesserung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, insbesondere auch die restriktiven Vorschriften zur Belastung im Wasser, nach Sternotomie und bei Herzinsuffizienz kritisch behandelt.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 6 Prof. Dr. A. Schnitzler

Neurologische und neurowissenschaftliche Aspekte von Bewegung und Sport (D/F/H)

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über Bewegung und Sport spielen in der Sportmedizin in vielfältiger Hinsicht eine große Rolle. In diesem Seminar werden folgende Themen behandelt:

- Grundlagen neuronaler Kontrolle von Bewegung und Koordination
- Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sport auf motorische und nicht-motorische Hirnfunktionen
- Körperliche Aktivität und Sport in der Prävention, Therapie und Rehabilitation neurologischer Erkrankungen
- Neurologie sportbedingter Verletzungen

Ort: Sporthus, Hospizpad

Sportkurse der ersten Woche vormittags:

K1 G. Lemmer

Ultimate Frisbee (1/3)

Ultimate Frisbee - Das gelebte Fair Play im Sport für alle, die Spaß an der Bewegung und am Mannschaftssport haben. Ultimate Frisbee ist ein Laufspiel, bei dem sich zwei Teams mit jeweils bis zu sieben Spielern gegenüberstehen.
Ziel des Spiels ist, die von einem Mitspieler geworfene Frisbeescheibe in der gegnerischen Endzone am Ende des Feldes zu fangen, wofür die Mannschaft des Fängers einen Punkt erhält. Damit enthält das Spiel Elemente aus dem American Football. Allerdings wird beim Ultimate Frisbee absolut ohne Körperkontakt gespielt. Die angreifende (in Scheibenbesitz befindliche) Mannschaft versucht, sich Freiräume zu erlaufen; die verteidigende Mannschaft versucht, durch Decken und Blocken in Scheibenbesitz zu gelangen. Das Spiel ist dadurch sehr laufintensiv und schult das taktische Denken. Es stellt keine allzu hohen Anforderungen an den Anfänger, so dass sich schon sehr schnell ein flüssiges Spiel entwickelt und sich damit Erfolgserlebnisse zwangsläufig einstellen. Eine Besonderheit des Spiels besteht darin, dass grundsätzlich ohne Schiedsrichter gespielt wird.
Der Spaß am Spiel und die Prinzipien des Fair Play stehen absolut im Vordergrund. Das Spiel lässt viel Freiraum für die eigene Kreativität.

Ort: Strand

K 2 J. Jaspers

Functional Training (2/6/7)

Der Begriff „Functional Training“ ist in der Fitnesswelt mittlerweile weit verbreitet. Doch was genau sollte eine funktionelle Trainingseinheit denn beinhalten? Das primäre Ziel ist ein funktionsfähiger Bewegungsapparat. Das Training von verschiedenen, fundamentalen Bewegungsmustern soll die Trainierenden mit der erforderlichen Kraft versehen, um allen aufkommenden Belastungen im Alltag, Training und/oder Wettkampf gewachsen zu sein und beschwerdefrei zu überstehen sowie Fehlhaltungen zu korrigieren. Mit grundlegenden Übungen zu Mobilität, Stabilität, Kräftigung und Ausdauer wird eine realitätsnahe, alltagsgetreue Belastung des Bewegungsapparates hergestellt, welche es dem Trainierenden ermöglicht, den Körper in allen Ebenen der Belastung zu stabilisieren. Vorerfahrungen im Bereich des Fitness- und Krafttrainings sind nicht erforderlich. Wir holen Euch dort ab, wo Ihr ansteht!

Ort: Strand

K 3 T. Funke

Stand up Paddling (1/4/9)

Stand Up Paddle Surfing geht ursprünglich auf polynesische Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Insbesondere sind in Asien noch heute Ein-Mann-Bambusflöße im Einsatz, bei denen im Stehen neben Stangen auch Paddel eingesetzt werden.
Erst Jahre später wurde SUP zusätzlich zum Windsurfen und Wellenreiten betrieben, da man es ohne Wind oder Wellen betreiben kann.
In den letzten Jahren fand SUP immer mehr Verbreitung als Freizeitsport und entwickelte sich zu einer eigenständigen Wassersportart. Stehpaddeln wird vorrangig auf Hawaii, an der US-Pazifikküste, in Australien, auf den Britischen Inseln sowie in Japan betrieben. In Europa hält SUP z. B. auf Binnengewässern Einzug.
SUP Board, Paddel und Neoprenanzug werden gestellt. Erforderlich sind lediglich Badebekleidung und evtl. ein alter Woll- oder Vliespulli, der nass werden darf.

Zusatzkosten: 50,00 EUR
Ort: Strand

K 4 K. Pieper

deepWORK™ by Robert Steinbacher (1/2/5)

deepWORK™ ist eine neue Form des Functional Trainings, welches den Menschen ganzheitlich betrachtet. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung von Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. deepWORK™ ist athletisch, einfach und anstrengend. Es trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und folgt dabei dem Prinzip von Ying und Yang.
Das Kurskonzept ist in sieben Energiephasen unterteilt, die den Trainierenden in allen Bereichen herausfordern. Spezielle Housemusik unterstützt die Trainierenden während des gesamten Workouts.

Ort: Strand

K 5 Stanglmeier und Trainer

Kitesurfen für Einsteiger (2/4)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die noch keine Erfahrung mit Kitesurfen, Snowkiten oder Landkiteboarden gemacht haben.
Langeoog bietet mit seinem breiten Strand und hoher Windsicherheit ein optimales Revier zum Kiten lernen. Kiteboarding Langeoog (PROBOARDER) bietet beste Möglichkeiten, um diesen herausfordernden Sport zu erlernen. Die nachfolgenden Informationen sollen Interessenten helfen, sich sofort zurecht zu finden und die nötigen Infos zu erlangen.
Bei weiteren Fragen bitte direkt an die Kiteschule unter wind@kiteboarding-langeoog.eu wenden.

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 15.06. - Fr, 19.06.20	vormittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	**Vormittagstermin** um 11 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.		
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen		
Kontakt:	PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688		

K 6 Stanglmeier und Trainer

Kitesurfen für Aufsteiger (2/4)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die bereits einen Kitekurs besucht oder Erfahrung mit Kitesurfen, Snowkiten oder Landkiteboarden gesammelt haben.
Langeoog bietet mit seinem breiten Strand und hoher Windsicherheit ein optimales Revier zum Kiten lernen. Kiteboarding Langeoog (PROBOARDER) bietet beste Möglichkeiten, um diesen herausfordernden Sport zu erlernen. Die nachfolgenden Informationen sollen Interessenten helfen, sich sofort zurecht zu finden und die nötigen Infos zu erlangen.
Bei weiteren Fragen bitte direkt an die Kiteschule unter wind@kiteboarding-langeoog.eu wenden.

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 15.06. - Fr, 19.06.20	vormittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	**Vormittagstermin** um 11 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.		
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen		
Kontakt:	PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688		

K 7 A. Geisenhainer

Yoga (5/6)

„Sonnengruß statt Zirkeltraining“ - **Yoga** ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Der Übungsweg des Yoga blickt auf mehr als 3500 Jahre gesammeltes Wissen zurück. Die im Yoga praktizierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wirken ganzheitlich, führen zur Wahrnehmung des eigenen Potenzials und sie erhalten die Gesundheit und fördern Heilungsvorgänge im Körper. Yoga ist besonders gut geeignet, um Stress abzubauen und den Leistungsdruck des Alltags besser zu bewältigen. Um Yoga üben zu wollen, sind weder besondere Gelenkigkeit, sportliches Trainiert sein oder andere Vorkenntnisse notwendig.
Die grundlegendsten Übungen im Yoga werden im Sonnengruß zusammengefasst: Der **klassische Sonnengruß**, der in den unterschiedlichen Yoga-Stilen geübt wird, besteht aus 12 Asanas (Yoga-Stellungen), die gleichmäßig, im Rhythmus des Atems, ineinander übergehen. Die Wiederholung des Sonnengrußes, die Intensität der Übungen und die Länge der Haltungen sind variabel und werden von jedem Übenden individuell an den eigenen körperlichen Zustand angepasst.

Ort: Strand

K 8 M. Hanft

Inselerkundung, Wandern und Radfahren (7/8)

Ziel des Kurses ist es, die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit unter den Bedingungen zu thematisieren, die sich auf der Insel bieten. Wir wollen zeigen, dass es auch ohne aufwändige Sportstätten und Geräte möglich ist, unter gesundheitlichen Kriterien Konditionstraining mit einfachen Mitteln zu betreiben. Dabei spielt das Draußensein und sich dem Reizklima der Insel auszusetzen eine besondere Rolle.
Bitte bei der Kleidung darauf achten, dass der Kurs bei jedem Wetter draußen stattfindet.
Wir werden täglich unterschiedliche Schwerpunkte setzen, sowohl hinsichtlich der konditionellen Anforderungen, als auch hinsichtlich der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel und Situationen.

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 9 M. Sjuts

Reiten für Einsteiger (6/9)

Reiten kann weit mehr sein als Sport und Hobby: es schult vor allem die Koordination und fördert dabei aber auch Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
Ihnen sollen die Grundkenntnisse des Reitsportes vermittelt werden; über Longe, Reithalle und Reitplatz hoffen wir, den Kurs mit einem Ausritt über die Insel krönen zu können.
Falls keine Reitkleidung vorhanden ist, bringen Sie bitte feste Schuhe und eine Hose mit möglichst weichen Nähten mit. Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an.
Bitte beachten:
Aufgrund der derzeit strengen Hygieneauflagen dürfen derzeit keine Reitkappen etc. verliehen werden. D. h., jeder Teilnehmer muss eine eigene Reitkappe, ersatzweise auch Fahrradhelm, Handschuhe sowie einen Mund-Nasen-Schutz mitbringen.

Kosten: 105,00 EUR pro Kurs (5 x 2 Std.)
Ort: To'n Peerstall, Marc Sjuts, Schniederdamm 8

K 10 T. Agena

Golf für Einsteiger (3/9)

Der Golfkurs wendet sich an Einsteiger, die entweder keine oder bereits erste Vorerfahrungen mit dem Golfsport gemacht haben. Es wird eine Einführung in den Bereichen Schlägermaterial, Schlagtechnik und Golftaktik sowie Regelwerk und Etikette gegeben. Die Teilnehmer sollten nach dem Kurs in der Lage sein, die Platzreife abzulegen (evtl. kann eine Abnahme der Platzreife am Ende des Kurses organisiert werden). Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden.

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 11 D. Wincheringer

Golf für Fortgeschrittene(3/9)

Fortgeschrittenen Golfern wird in diesem Kurs die Gelegenheit geboten die Geheimnisse eines niedrigen Scores zu erfahren. Inhalte sind u.a. die Verbesserung der Chip- und Pitchtechnik, schwierige Balllagen (Rough –und Bunkerschläge) und Spieltaktik.
Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden.

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 12 S. Dohmann

Aquacycling: Theorie u. Praxis (3/4/6)

Der neue sportliche Trend ist das Radfahren im Wasser auf speziellen Aquaridern. Insbesondere in Prävention und Rehabilitation bietet es sich an, die positive Wirkung des Wassers mit den effektiven Bewegungsabläufen beim Radfahren zu kombinieren. Ein biologisch geeichtes und exakt reproduzierbares Training wird durch die variable Einstellungsmöglichkeit des Wasserbremssystems ermöglicht und sorgt für einen Einsatz in allen Intensitätsbereichen.
Der angebotene Kurs soll die Variationsbreite des Aquacyclings darlegen und Spaß an einer neuen gesunden Bewegungsform vermitteln!
Einfach eintauchen und losradeln!

Ort: Therapiezentrum, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 13 P. Dohmann

Beachsoccer (3/5/9)

Die bekannte Variante des Fußballs entstand bereits Ende des 19. Jahrhunderts in den Küstenregionen Brasiliens, wo sie sich zu einem festen Bestandteil des Freizeitsports entwickelt hat. Von der Copacabana verbreitete sich die Sportart in den neunziger Jahren erst in die USA und schließlich auch nach Europa. Seit 2013 gibt es in Deutschland eine Beach Soccer League die vom DFB anerkannt und gefördert wird.
Der Strand von Langeoog bietet ideale Voraussetzungen, um diese besondere Modifikation des Fußballs kennenzulernen. Die Besonderheiten mit vielen Ballkontakten, schnelles Umschalten, viele Torraumszenen, besseres Verständnis für Spielaufbau und Standards, sorgen für eine Förderung von Handlungsschnelligkeit und Spielantizipation. Als motorische Hauptbeanspruchungsform steht somit vor allem die Koordination im Mittelpunkt.
(„Nicht jeder gute Fußballer kann Beach Soccer spielen, doch jeder Beach Soccer Spieler ist auch ein hervorragender Fußballer“ – Romario)

Ort: Strand

K 14 A. Bauer

Kanu (1/4/9)

Der Kurs soll eine Einführung in die Handlungs- und Erlebniswelt des Kanufahrens unter den Bedingungen des Strandes von Langeoog bieten. Thematisch wird insbesondere das Anforderungsprofil der Sportart erörtert, um Belastungsstrukturen, potentielle Überlastungen und Verletzungen im Kanusport beurteilen zu können. Das didaktisch-methodische Vorgehen wird sich primär an Teilnehmerinnen und Teilnehmern orientieren, die keine Vorerfahrungen in dieser Sportart mitbringen.
Das gesamte Material wird gestellt: Boot, Paddel, Spritzdecke, Kälteschutzanzug.
Erforderlich ist lediglich Badebekleidung und ggf. ein alter Woll- oder Vliespulli.

Zusatzkosten: 50,00 EUR
Ort: Strand

K 15 M. Adis

Beach-Lacrosse (1/2/3)

Im 15. Jhdt. begannen nordamerikanische Indianerstämme, Körper und Geist mit der Urform des Lacrosse zu stärken. Ganze Dörfer trugen auf kilometerlangen Spielfeldern Stammesfehden aus. Lacrosse heute ist eine Mannschafts-Ballsportart, die mit einem Schläger und einem Hartgummiball ausgeführt wird. Der technisch anspruchsvolle Sport lebt von Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer und Teamgeist. Zwei Mannschaften versuchen, den Ball ins gegnerische Tor zu befördern. Wie in den meisten Ballsportarten gewinnt derjenige, der die meisten Tore erzielt.
Der Lacrosseschläger ist ein ca. 1m langer Schläger aus Hartplastik oder Metall, an dessen Ende ein Netz

befestigt ist. Damit wird der Ball getragen, geworfen, gefangen, gepasst, geschossen und vom Boden aufgehoben. Der Körperkontakt ähnelt dem Feldhockey, oder Beach-Basketball.
Es macht riesigen Spaß, diese lockere Beach-Variante der Sportart auszuprobieren.

Ort: Strand

K 16 J. Dahm
Beachbasketball (1/3)

Beachbasketball ist die lockere Form von Basketball. Zunächst in den USA als Trainingsvariante für Vereinsspieler erdacht, entwickelte sich die Spielart auch in anderen Ländern zu einer beliebten Fun-Sportart. Seit 2004 werden in Cuxhaven die Deutschen Meisterschaften im Beachbasketball ausgetragen.

Ort: Strand

Seminare der ersten Woche nachmittags:

SM 11 Dr. G. Lehnert
Sportpneumologische Aspekte bei Asthma und COPD, praktische Lungenfunktionsdiagnostik (C/E/F)
siehe SM 4

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 12 M. Flemming
Angewandte Sportpsychologie: Mentales Training, Stressmanagement und Misserfolgsbewältigung (C/H/I)
siehe SM 1

Ort: Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

SM 13 Priv.-Doz. Dr. F. Gossé und Kollegen
Sportartspezifische Verletzungen und Erkrankungen (B/H)

In diesem fünfteiligen Seminar werden die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen in den Sportarten Beachvolleyball, Schwimmen, Handball, Turnen und Fußball abgehandelt. Die Seminarleiter sind so ausgewählt, dass sie „ihre“ Sportarten aus eigenen leistungssportlichen Erfahrungen kennen und dadurch sehr detaillierte Kenntnisse über die sportartspezifischen Anforderungen und Verletzungsmechanismen der Sportarten besitzen. Aufbauend auf anatomischen und physiologischen Grundlagen der in diesen Sportarten besonders belasteten Bereiche des Haltungs- und Bewegungsapparates werden Verletzungsmechanismen, Diagnosemaßnahmen und therapeutische Konzepte einschließlich ihrer Nachbehandlungen vermittelt.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 14 Dr. jur. G. Lemmer
Doping und ärztliche Aufklärungspflichten (C/E/I)

Doping in Deutschland ist eine hoch aktuelle Thematik, wobei es in der öffentlichen Diskussion zumeist um Doping im Spitzensport geht. Tatsächlich ist aber auch Doping im Breiten- und Freizeitsport ein ernsthaftes gesellschaftliches Problem. Allein in Deutschland wurden im Jahr 2002 etwa 100 Millionen Euro für illegale Dopingmittel ausgegeben. Ebenso boomt der Gebrauch von Schmerzmitteln oder ähnlichen Substanzen bei Wettkämpfen.
Doping ist verboten. Für den Leistungssport ergibt sich dies aus einem international anerkannten Reglement. Auch im Freizeit-/Breitensport ist Doping nicht nur gesellschaftlich geächtet, sondern wie etwa

das Arzneimittelgesetz zeigt, durch gesetzliche Verbote belegt. Eine Umfrage bei hessischen Sportärzten hat ergeben, dass gleichwohl 75 % der befragten Ärzte von ihren Patienten auf Doping und Dopingmittel angesprochen worden sind. Damit kommt Sportärzten offenbar eine besondere Rolle in der Dopingbekämpfung zu. Die Veranstaltung will dazu die erforderlichen Kenntnisse vermitteln. So wird erklärt, was wir heute unter Doping verstehen, wo und wie es zur Anwendung kommt und vor allem was die rechtlichen Konsequenzen daraus sind. Damit ergibt sich sogleich eine Schnittstelle zur ärztlichen Aufklärungspflicht. § 630 c BGB verpflichtet den Mediziner, über zu erwartende Folgen und Risiken einer Maßnahme aufzuklären. Was dies aus rechtlicher Sicht bedeutet, wird ebenfalls Gegenstand es Seminars sein. Nach einer einführenden Darstellung der Grundlagen ärztlicher Aufklärungspflichten wird die Problematik an Hand von Beispielen aus der Rechtsprechung vertieft.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 15 P. Dohmann

Leistungsdiagnostik- Trainingssteuerung (A/E/H)

Neben dem „Laktatkurs“ (Sportkurs K 70) zur praktischen Anwendung von Laktatmessungen mit mobilen Photometern, soll das Seminar die Grundlagen zur Energiebereitstellung, die Handhabung einer korrekten Laktatmessung, die Durchführung und Interpretation leistungsdiagnostischer Verfahren aufzeigen. Die kritische Betrachtung gängiger Schwellenkonzepte, die trainingsspezifischen Besonderheiten und die Kontrolle und Einschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit werden thematisiert.

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 16 Prof. Dr. J. Dahm

Sportkardiologische Aspekte von Leistung, Training und Leistungsoptimierung (A/E/G)

Kursinhalt: Physiologische/biochemische Grundlagen (einschl. Energieaufnahme und -utilisation), Leistungsdiagnostik (u.a. Spiroergo/Laktat, kardiale Diagnostik, das Sportler-EKG, Herzfrequenzvariabilität etc.) und Möglichkeiten der Leistungsoptimierung (u.a. Energieaufnahme, -zusammensetzung, Vitamine/ Nahrungsergänzung, erlaubte und unerlaubte Verfahren (Doping), Risikostratifizierung plötzlicher Herztod.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse der ersten Woche nachmittags:

K 21 J. Jaspers

High Intensity Interval Training (H.I.I.T) (2/6/7)

Auch das so zeitsparende H.I.I.T Training wird in fast jeder Fitnesseinrichtung angeboten. Hier liegt der Fokus auf kurzen, intensiven Belastungs- und Erholungsphasen. Durch das permanente Wechselspiel aus Belastungsspitzen und kurzen Erholungszyklen wird das Ausdauertraining mit dieser Trainingsmethode deutlich effektiver und kürzer gestaltet. Bringe deinen Körper in den kurzen Belastungsspitzen an seine Grenzen und lerne hier verschiedene Herangehensweisen an diese spezielle Belastungsform kennen.

Ort: Strand

K 22 G. Lemmer

Beachvolleyball: Theorie u. Praxis (1/3/5)

Beachvolleyball wird sowohl als Freizeit- als auch als Wettkampfsport immer beliebter. Heute wird nicht mehr nur der Sand an Stränden zum Spielen genutzt, für Turniere wird der Sand sogar auf Marktplätze transportiert. Beachvolleyball-Hallen zum Spielen für jedermann - auch im Winter - werden errichtet.

Die Zahl der Beachvolleyball spielenden Menschen wird immer größer und damit Beachvolleyball auch immer mehr zum Thema für Sportmediziner.
In dieser Veranstaltung werden (aufbauend auf Schul-Grundkenntnissen im Hallen-Volleyball) spezifische Techniken des Beachvolleyballspiels, wie Angriff, Abwehr und Aufschlag eingeübt und im Spiel trainiert.

Ort: Strand

K 23 C. Funke

Stand Up Paddling (1/4/9) siehe K 3

Zusatzkosten: 50,00 EUR
Ort: Strand

K 24 K. Pieper

Tabata (2/6)

Tabata ist eine moderne Form des Intervalltrainings. In nur 4 Minuten wird der Körper intensiven Reizen ausgesetzt, welche nicht nur die Fitness verbessern und den Körper in Form bringen, sondern auch den Körperfettanteil reduzieren. Der Kurs startet immer mit einer ca. 10-15 minütigen Aufwärmphase und endet mit einem klassischen Tabataintervalltraining (20 Sek. Belastung und 10 Sek. Pause, insgesamt 8x). Im Hauptteil lernen die Teilnehmenden zusätzliche Organisationsformen des Tabata- bzw. Intervall-trainings kennen.
Das Training ist individuell anpassbar, so dass es auch für Fitnesseinsteiger geeignet ist, wobei die Intensität eher höher einzustufen ist.

Ort: Strand

K 25 A. Bauer

Kanu (1/4/9) siehe K 14

Zusatzkosten: 50,00 EUR
Ort: Strand

K 26 Trainer von Stanglmeier

Kitesurfen für Einsteiger(2/4) siehe K 5

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 15.06. - Fr, 19.06.20	nachmittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €

Treffpunkt/Zeiten: **Nachmittagstermin** um 16:30 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.

Mitzubringen ist: Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neopren-anzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen

Kontakt: PROBOARDER - Michael Stanglmeier,
wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688

K 27 Stanglmeier und Trainer

Kitesurfen für Aufsteiger (2/4) siehe K 6

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 15.06. - Fr, 19.06.20	nachmittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €

Treffpunkt/Zeiten: **Nachmittagstermin** um 16:30 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.

Mitzubringen ist: Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen

Kontakt: PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688

K 28 A. Geisenhainer

Stressbewältigung (5/6)

Neue Wege im Umgang mit Stress
Anforderungen und Belastungen im beruflichen und privaten Umfeld sind vielfältig. Ein unreflektierter, unflexibler Umgang mit täglich anfallenden Belastungen kann zu erhöhten Anspannungen bis hin zu konkreten psychischen und körperlichen Erkrankungen oder Burnout führen. Wer lernt, wie man Stress erkennen, analysieren und bewältigen kann, ist in der Lage, seine Belastungen zu verringern.
In diesem Kurs wird der Fokus auf das Wahrnehmen und den Umgang mit Stresssituationen gelegt. Außerdem werden Methoden, die genutzt werden können dem Stress entgegenzuwirken oder erst gar nicht aufkommen zu lassen, vorgestellt. Achtsamkeitstraining, Meditation, Atemchoaching, Yoga und verschiedene Entspannungsmethoden werden praktisch und alltagstauglich geübt.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Ort: Strand

K 29 M. Sjuts

Reiten für Fortgeschrittene (6/9)

Reiten kann weit mehr sein als Sport und Hobby: es schult vor allem die Koordination und fördert dabei aber auch Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
Mit dem Pferd die Insel erkunden, Strandritte, aber auch kleine Hilfestellungen zur Verbesserung Ihrer Reitkünste; vielleicht mal ein kleiner Sprung?
Falls keine Reitkleidung vorhanden ist, bringen Sie bitte feste Schuhe und eine Hose mit möglichst weichen Nähten mit. Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an.
Bitte beachten:
Aufgrund der derzeit strengen Hygieneauflagen dürfen derzeit keine Reitkappen etc. verliehen werden. D. h., jeder Teilnehmer des Fortgeschrittenenkurses muss eine eigene Reitkappe, Handschuhe sowie einen Mund-Nasen-Schutz mitbringen.

Kosten: 105,00 EUR pro Kurs (5 x 2 Std.)
Ort: To'n Peerstall, Marc Sjuts, Schniederdamm 8

K 30 T. Agena

Golf für Einsteiger (3/9) siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 31 D. Wincheringer

Golf für Fortgeschrittene (3/9) siehe K 11

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 32 S. Dohmann

Nordic Walking (1/8)

Nordic Walking stellt als Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining ein effektives Ganzkörpertraining, verbunden mit einem Naturerlebnis für Körper und Geist, dar. Das einfache Bewegungskonzept bietet neben dem zentralen Einsatz im Leistungssport auch vielfache Einsatzmöglichkeiten im Freizeit- und Breitensport. Nordic Walking hat inzwischen einen festen Stellenwert in der Prävention und im Gesundheitssport und hat sich als seriöse Trainingsform in der Rehabilitation fest etabliert. (u.a. Training bei Übergewicht, Diabetes mellitus, Asthma, Herzerkrankungen und orthopädischen Krankheitsbildern).

Ort: Strand

K 33 P. Dohmann

Laktat-Leistungsdiagnostik (1/3)

Der Laktatkurs ist besonders geeignet für Ärzte mit Tätigkeiten oder Interessensschwerpunkten im Bereich sportmedizinischer Untersuchungsmethoden zur Belastungs- und Trainingssteuerung.
Ärzte im Breiten- und Rehabilitationssport lernen, die Laktatdiagnostik bei chronisch Kranken und Behinderten anzuwenden. Es werden sowohl aerobe als auch anaerobe Belastungsformen mit Selbstkontrolle auf dem Ergometer, im Fitnessraum, am Strand und in den Dünen durchgeführt.

Ort: Strand, erste Stunde Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

K 34 M. Bura

Flag Football (3/5/9)

Flag Football ist die kontaktarme Variante des American Football und somit gut für Einsteiger geeignet. Statt harten Tacklings beendet das Ziehen von Flaggen den Spielzug. Die Verletzungsgefahr sinkt, das typische Bild mit Helmen, Schulterpolstern und 2-Meter-Muskelbergen verschwindet und es wird zum Strandsport für Jedermann (und -Frau!). In Deutschland spielt man diese Variante meist im Kinder- und Jugendbereich, in den USA sind jedoch auch ca 5 Mio Erwachsene im organisierten Flag-Betrieb aktiv. Wer Spaß an Ballsport, Koordination und dem ultimativen Teamsport hat ist herzlich willkommen - und wer einfach mal etwas Neues ausprobieren möchte natürlich auch.

Ort: Strand

K 35 A. Heidrich

Badminton (5)

Badminton- die schnellste Rückschlagsportart der Welt hat mit dem Volkssport Federball eigentlich nur Schläger und Ball gemeinsam. Auf einem klar definierten Spielfeld mit einer Netzhöhe von 1,52 m in der Spielfeldmitte geht es darum zu Punkten. Badminton stellt hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition und erfordert weiterhin für ein gutes Spiel Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Im Kurs werden die Grundschläge, Grundschritte, Regeln und verschiedenen Spielmodi theoretisch erläutert und natürlich vor allem praktisch umgesetzt.

Ort: Strand

K 36 M. Hanft

Inselerkundung, Wandern und Radfahren (7/8) siehe K 8

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

Seminare am Wochenende vormittags:

SM 21 Priv.-Doz. Dr. F. Gossé und Kollegen

Diagnostik und Therapie der Sportlerschulter (A/B)

In diesem Wochenendseminar werden die häufigsten Verletzungen der Schulter thematisiert.
Es werden sowohl die Akutbehandlungen am Spielfeldrand und der Klinik einschließlich der häufigsten Operationsverfahren als auch rehabilitative Behandlungen der Schulter bis hin zur erneuten Teilnahme am Wettkampf beschrieben.
In dem Seminar am Sonntagvormittag werden dann vor allem konservative Behandlungsmethoden allgemein bei Sportlern vorgestellt.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 22 P. Dohmann/C. Funke

Trainingsplanung und -kontrolle im Breiten- und Leistungssport (A/G)

Dieses Seminar soll praxisorientiert die relevanten Aspekte einer optimierten Trainingsplanung für verschiedene Zielgruppen aufzeigen. Neben der Darstellung leistungsdiagnostischer Grundprinzipien (Laktat, Herzfrequenz) sollen die Grundprinzipien einer langfristigen Trainingsplanung im Reha-, Freizeit- und Leistungssport beispielhaft umgesetzt werden.
(Stichworte: Stufentestverfahren; IPN Test, Maxlass; Coopertest, Yoyo-Test, 30 min-Test)

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 23 S. Dohmann/P. Dohmann

Sportmedizinische Aspekte beim Aquacycling und Nordic Walking (E/G/H)

In diesem Seminar werden die besonderen sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Aspekte der Sportarten Aquacycling und Nordic Walking thematisiert.

Ort: Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

SM 24 Dr. O. Jungesblut

Kindersporttraumatologie (B/G/H)

Sportverletzungen im Kindes-und Jugendalter treffen häufig ganz andere Strukturen als bei Erwachsenen. Auch die konservative und operative Therapie muss die besonderen Voraussetzungen des Haltungs- und Bewegungsapparates der verschieden Entwicklungsstufen berücksichtigen. Dieses Seminar geht auf die häufigsten Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen ein und hebt die Besonderheiten der Behandlung dieser Verletzungen hervor.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 25 Prof. Dr. J. Dahm

Sportkardiologische Aspekte von Leistung, Training und Leistungsoptimierung, sympathischem Overload bzw. alters- oder krankheitsbedingter Leistungsrückgang bei Breiten- und Hochleistungssportlern (A/E/G)

Kursinhalt: Grundlagen der kardio-pulmonalen Adaptationsmechanismen auf Bewegung und Training einschl. Energieressourcen, Leistungsdiagnostik (u.a. Spiroergo/Laktat, kardiale Diagnostik, Herzfre-

quenzvariabilität) und sportkardiologische Möglichkeiten der Leistungsoptimierung, Differenzierung alters-, trainings- oder krankheitsbedingter Leistungsrückgang (u.a. Infekte, Myokarditis).

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 26 Dr. Dr. S. Buntrock
Sport und Harnorgane aus urologischer Sicht (C/F)

Sportverletzungen können den Urogenitalbereich auf unterschiedliche Weise betreffen, sowohl unmittelbar als auch mittelbar im Rahmen von Verletzungen anderer Bereiche des Körpers. Neben der Traumatologie thematisiert das Seminar auch die Entstehung und Behandlung urogenitaler Tumoren sowie die protektiven Aspekte des Sports auf Miktion und urogenitale Erkrankungen.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse am Wochenende - jeweils vormittags und nachmittags:

K 41 G. Lemmer
Ultimate Frisbee (1/3) siehe K 1

Ort: Strand

K 42 J. Jaspers
Tabata (2/6) siehe K 24

Ort: Strand

K 43 A. Bauer
Kanu (1/4/9) siehe K 14

Zusatzkosten: 50,00 EUR
Ort: Strand

K 44 Trainer von Stanglmeier
Kitesurfen für Einsteiger(2/4) siehe K 5

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Sa, 20.06. - So, 21.06.20	vor- **und** nachmittags	8-Stundenkurs	220,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €

Treffpunkt/Zeiten: **Vormittagstermin** um 11 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.
Nachmittagstermin um 16:30 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.

Mitzubringen ist: Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen

Kontakt: PROBOARDER - Michael Stanglmeier,
wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688

K 45 Stanglmeier und Trainer

Kitesurfen für Aufsteiger (2/4) siehe K 6

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Sa, 20.06. - So, 21.06.20	vor- **und** nachmittags	8-Stundenkurs	220,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €

Treffpunkt/Zeiten: **Vormittagstermin** um 11 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.

Nachmittagstermin um 16:30 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.

Mitzubringen ist: Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen

Kontakt: PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688

K 46 K. Lorenz

Beachvolleyball (1/3/5) siehe K 22

Ort: Strand

K 47 T. Warnecke

Golf für Fortgeschrittene (3/9) siehe K 11

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 48 C. Funke

Laufen für Einsteiger (1/7)

Laufen ist überall möglich und der Mensch ist von seiner Veranlagung her dafür prädestiniert - so die Theorie. Doch oftmals brechen Anfänger nach kurzer Zeit das Lauftraining wieder ab, weil es „zu anstrengend“ ist, die Gelenke zwicken oder auch kein Fortschritt zu verzeichnen ist. In diesem Kurs werden wir angemessene Laufumfänge und Belastungen, sowie verschiedene Trainingsmethoden kennen lernen, die auch für Anfänger und Aufsteiger geeignet sind. Mit Hilfe der Videoanalyse können wir uns die verschiedenen Stile genauer ansehen und Übungen für eine natürliche Laufbewegung zusammenstellen. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmer, die wieder in den Laufsport einsteigen möchten oder ganz neu beginnen.
Wenn vorhanden, bitte eine Uhr mit digitaler Anzeige oder einen Pulsmesser mitbringen.

Ort: Strand

K 49 S. Rudolph

Functional Training (2/6/7) siehe K 2

Ort: Strand

K 50 A. Geisenhainer

Stressbewältigung (5/6) siehe K 28

Ort: Strand

K 51 T. Agena

Golf für Einsteiger (3/9) siehe K 10

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 52 M. Rupprecht/O. Jungesblut

Tennis (5)

In getrennten Gruppen werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

1. Gruppentraining für Tennisspieler mit geringer Spielpraxis. Im Mittelpunkt stehen Übungsformen zur Verbesserung der Schlagtechnik und zur Erweiterung des Schlagrepertoires.
2. Mannschaftstraining für Turnierspieler: Damen und Herren mit Wettkampferfahrung, die über sichere Schläge von der Grundlinie und am Netz sowie über den Aufschlag verfügen. Es werden Trainingsformen mit taktischer und konditioneller Zielsetzung angeboten.

Begrenzte Teilnehmerzahl (pro Gruppe ca. 4 Spieler). Bälle werden gestellt.

Zusatzkosten: 50,00 EUR
Ort: Tenniscenter

K 53 J. Dahm

Beachbasketball (1/3) siehe K 16

Ort: Strand

K 54 M. Hanft

Inselerkundung, Wandern und Radfahren (7/8) siehe K 8

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 55 A. Heidrich

Badminton (5) siehe K 35

Ort: Strand

Seminare am Wochenende nachmittags:

SM 41 Dr. G. Lemmer

Sportphysiologische Aspekte des Dopings aus juristischer Sicht (A/C/G)

Doping bedeutet die Einnahme unerlaubter Substanzen oder die Nutzung unerlaubter Methoden zur Steigerung oder zum Erhalt der Leistung im Sport, wobei nicht nur im Leistungssport gedopt wird, sondern zunehmend auch im Breiten- und Freizeitsport. Da dopen mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist, wurde ein Anti-Doping-Gesetz erlassen, welches allerdings neben der Gesundheit der Sportler auch die Fairness und Chancengleichheit von sportlichen Wettkämpfen sichern soll. Damit sind Verhaltensweisen strafbewehrt, die auch im Alltag des Sportmediziners Thema sein können. Die Veranstaltung will anhand von Beispielen die rechtliche Seite des Dopings beleuchten und Ratschläge geben, wie man sich vor den Konsequenzen des Anti-Doping-G schützen kann.

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 42 Prof. Dr. M. Rupprecht

Kindersportmedizin (B/G/H)

Sportliche Betätigung im Kindes- und Jugendalter fördert die physische und psychische Entwicklung. Bei falscher Belastung oder zu frühem oder zu intensivem Leistungstraining kann eine derartige sportliche Betätigung jedoch schnell zu Fehlentwicklungen und schweren Verletzungen führen.

Grundlage dieses 5-teiligen Seminars werden kinder-sportmedizinische, -orthopädische und -traumatologische Aspekte sein. Häufige Überlastungssyndrome und Folgeschäden werden angesprochen sowie die wesentlichen kindlichen Sportverletzungen und Frakturen erklärt. Einzelne Sportarten sollen bzgl. des Verletzungsrisikos bzw. der Verletzungsschwere analysiert und die klassischen kinderorthopädischen Erkrankungen besprochen werden.

Interessant wird es zu diskutieren, welche Sportarten mit welcher Intensität einem Kind in den vulnerablen Wachstumsphasen „zugemutet" werden können.

Ort: „Haus der Insel", Kurstraße 1

SM 43 Prof. Dr. J. Dahm

Sportmetabole Aspekte von Training, Leistung und Leistungsoptimierung bei Sportlern und Herzkranken (E/G/H)

Kursinhalt: Grundlagen der kardio-metabolen Stoffwechselaspekte auf Bewegung und Training, Entstehung von Insulinresistenz, Inflammation, Eisen- und Mineralienstoffwechsel, Vitamine, Ernährung- und Ernährungsergänzungsstoffe, Doping einschl. möglicher Therapieansätze.

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 44 A. Bauer/Prof. Dr. H.-W. Buhmann

Sportmedizinische Aspekte beim Kanusport und Golf (E/G/H)

In diesem Seminar werden die besonderen sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Aspekte der Sportarten Kanu und Golf thematisiert.

Ort: Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

SM 45 Priv.-Doz. Dr. F. Gossé und Kollegen

Diagnostik und Therapie des Sportlerknies (A/B)

In diesem Wochenendseminar werden die häufigsten Verletzungen des Knies thematisiert.
Es werden sowohl die Akutbehandlungen am Spielfeldrand und der Klinik einschließlich der häufigsten Operationsverfahren als auch rehabilitative Behandlungen des Knies bis hin zur erneuten Teilnahme am Wettkampf beschrieben.

Ort: „Haus der Insel", Kurstraße 1

SM 46 Dr. Dr. S. Buntrock

Sport und Sexualität aus urologischer Sicht (C/F)

Dieses Seminar thematisiert andrologische Aspekte der Sportmedizin und gibt einen Einblick in die therapeutische und präventive Wirkungsweise von Sport in der Urologie. Macht Fahrradfahren impotent? Welchen Einfluss hat Leistungssport auf Fortpflanzung? Gibt es Zusammenhänge zwischen der Einnahme anaboler Steroide und Tumorentstehung und Impotenz?

Ort: „Haus der Insel", Kurstraße 1

Seminare der zweiten Woche vormittags:

SM 51 M. Flemming

Angewandte Sportpsychologie: Mentales Training, Stressmanagement und Misserfolgsbewältigung (C/H/I) siehe SM 1

Ort: Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

SM 52 Dr. S. Rudolph

Einfluss von Sport und körperlicher Aktivität auf Gesundheit und Lebensqualität (A/G/I)

Es existieren mittlerweile unzählige wissenschaftliche Untersuchungen zu den positiven Effekten von körperlichem Training auf den menschlichen Organismus. Vor allem die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind seit vielen Jahrzehnten u. a. durch die Arbeiten von Hollmann und Hettinger ausreichend belegt.
Sport wird aber darüber hinaus auch bereits seit langem als einzige kausale Therapie sämtlicher Zivilisations-/Bewegungsmangelerkrankungen angesehen. So werden z. B. positive Effekte von Sport auf Diabetes mellitus, Depressionen, Altersdemenz, Neoplasien und Osteoporose angesehen.
Dem Sport wird im Alter nicht nur eine Verbesserung der Lebensqualität zugeschrieben - regelmäßiges Sporttreiben könnte sogar darüber hinaus eine lebensverlängernde Wirkung haben.
Was ist Hypothese und was ist wissenschaftlich belegt? Das Seminar soll hierzu wissenschaftlich Diskussionsansätze geben.
Hinweis: Die Inhalte überschneiden sich zum Teil mit dem Seminar SM63 ("Gesundheitssport")

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 53 Prof. Dr. J. Dahm

Training, Bewegung und Bewegungsformen bei kardiologischen Erkrankungen (A/E/I)

Kursinhalt: Ursachen und sportmedizinische Interventionsmöglichkeiten bei den wichtigsten kardiologischen Erkrankungen (u.a. arterielle Hypertonie, KHK, Herzinsuffizienz. Bedeutung der Leistungsdiagnostik (u.a. Spiroergo/Laktat, kardiale Diagnostik, Sport-assoziierte Aspekte des EKG, Herzfrequenzvariabilität, Risikostratifizierung plötzlicher Herztod, etc.) und Möglichkeiten der Leistungsoptimierung (Verhaltens- und Trainingsaspekte, Energieaufnahme- und Zusammensetzung, Vitamine/ Nahrungsergänzung, kardinale Medikation, etc.)

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 54 Prof. Dr. M. Rupprecht

Kindersportmedizin (B/G/H)

Sportliche Betätigung im Kindes- und Jugendalter fördert die physische und psychische Entwicklung. Bei falscher Belastung oder zu frühem oder zu intensivem Leistungstraining kann eine derartige sportliche Betätigung jedoch schnell zu Fehlentwicklungen und schweren Verletzungen führen.
Grundlage dieses 5-teiligen Seminars werden kinder-sportmedizinische, -orthopädische und -traumatologische Aspekte sein. Häufige Überlastungssyndrome und Folgeschäden werden angesprochen sowie die wesentlichen kindlichen Sportverletzungen und Frakturen erklärt. Einzelne Sportarten sollen bzgl. des Verletzungsrisikos bzw. der Verletzungsschwere analysiert und die klassischen kinderorthopädischen Erkrankungen besprochen werden.
Interessant wird es zu diskutieren, welche Sportarten mit welcher Intensität einem Kind in den vulnerablen Wachstumsphasen „zugemutet“ werden können.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 55 C. Funke/P. Dohmann/Prof. Dr. H.-W. Buhmann

Laufsport aus sportwissenschaftlicher, trainingsphysiologischer und sportmedizinischer Sicht (C/E/G)

Laufen gehört zu den am meisten verbreiteten Sport und Freizeit Aktivitäten. In diesem Seminar werden verschiedene Lauftechniken, Trainingsaufbau und –Steuerung und sportmedizinische Aspekte v.a. aus orthopädischer Sicht thematisiert.

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 56 Prof. Dr. J. Mayer

Gesundheitsmanagement und sportmedizinische Betreuung im Leistungssport - Möglichkeiten und Grenzen (B/H/I)

Beim Gesundheitsmanagement im Leistungs- und Spitzensport stehen Athleten, Trainer und insbesondere das sportmedizinische Betreuungspersonal vor einem Handlungsdilemma: Einerseits setzt die Erbringung körperlicher Spitzenleistungen voraus, dass die Athletengesundheit bestmöglich geschützt, verbessert und schnellstmöglich wiederhergestellt wird. Andererseits muss im Training und Wettkampf die Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes immer wieder aufs Spiel gesetzt werden. Im Seminar setzen wir uns aus sport- und medizinsoziologischer Perspektive mit den Folgen dieses Handlungsdilemmas und den damit einhergehenden Herausforderungen für die sportmedizinische Betreuung auseinander. Hierzu nehmen wir die psychosozialen Bedingungen des Gesundheits- und Risikoverhaltens von Athletinnen und Athleten in den Blick und beschäftigen uns mit der Entscheidungsproblematik des Wiedereinstiegs nach Krankheit oder Verletzung („Return-to-play“). Vor dem Hintergrund aktueller Forschungsergebnisse und praktischer Beispiele aus dem Leistungssport diskutieren wir zudem die Möglichkeiten und Grenzen einer ethisch vertretbaren sportmedizinischen Betreuung sowie eines möglichst ganzheitlichen Gesundheitsmanagements.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse der zweiten Woche vormittags:

K 61 T. Funke

Laufen für Einsteiger (1/7) siehe K 48

Ort: Strand

K 62 E. Rockel

Beach-Lacrosse (1/2/3) siehe K 15

Ort: Strand

K 63 S. Dohmann

Aquacycling: Theorie u. Praxis (3/4/6) siehe K 12

Ort: Therapiezentrum, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 64 Trainer von Stanglmeier

Kitesurfen für Einsteiger(2/4) siehe K 5

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 22.06. - Fr, 26.06.20	vormittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €

Treffpunkt/Zeiten:	**Vormittagstermin** um 11 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen
Kontakt:	PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688

K 65 Stanglmeier und Trainer

Kitesurfen für Aufsteiger (2/4) siehe K 6

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 22.06. - Fr, 26.06.20	vormittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €

Treffpunkt/Zeiten:	**Vormittagstermin** um 11 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen
Kontakt:	PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688

K 66 S. Rudolph

Tai Chi (5/6)

- spiraldynamische, ruhige Bewegungen als innere Kampfkunst
- Körperhaltungen zur Kräftigung und Dehnung
- Bewegte und stille Meditationstechniken
- Konzentration und Ausdauer
- Entspannungsübungen

Tai Chi sorgt nachhaltig für Ausgeglichenheit, mentale Klarheit, Konzentration, p=hysische Stabilität und Beweglichkeit, Selbstsicherheit und innere Balance, Gesundheit und Wohlbefinden. Tai Chi ist Kampfkunst, Meditation und Entspannung als weich fließende Bewegung. Tai Chi hat vielfältige gesundheitliche Wirkungen auf das gesamte Gleichgewicht des Menschen. Einige wichtige seien hier kurz genannt: Stressabbau, Entspannung, Linderung von Arthrosen und Gelenkbeschwerden, Steigerung der Vitalität.

Ort: Strand

K 67 M. Rupprecht/O. Jungesblut/S. Schiele

Tennis (5) siehe K52

Zusatzkosten: 50,00 EUR
Ort: Tenniscenter

K 68 M. Sjuts

Reiten für Anfänger (6/9) siehe K 9

Bitte beachten:

Aufgrund der derzeit strengen Hygieneauflagen dürfen derzeit keine Reitkappen etc. verliehen werden. D. h., jeder Teilnehmer muss eine eigene Reitkappe, ersatzweise auch Fahrradhelm, Handschuhe sowie einen Mund-Nasen-Schutz mitbringen.

Kosten: 105,00 EUR pro Kurs (5 x 2 Std.)
Ort: To'n Peerstall, Marc Sjuts, Schniederdamm 8

K 69 B. Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren (7/8) siehe K 8

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K70 Jana Müller
Functional Training (2/6/7) siehe K 2

Ort: Strand

K 71 A. Göring
Beach Fit (1/2/5)

Beach Fit ist eine abwechslungsreiche Form des Fitnesstrainings, bei der die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mittels verschiedener Trainingskonzepte geschult werden. Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen und ganzheitlich zu entwickeln: Ausdauer (kardiovaskuläre/respiratorische Ausdauer und Durchhaltevermögen), Kraft (Leistung und Stärke), Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Es werden dabei Elemente aus dem Functional Training, dem klassischen Konditionstraining, propriozeptivem Training aber auch neueren Trainingskonzepten, wie deepWORK, integriert.

Ort: Strand

K 72 A. Bauer
Kanu (1/4/9) siehe K 14

Zusatzkosten: 50,00EUR
Ort: Strand

K 73 T. Agena
Golf für Einsteiger (3/9) siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 74 H.-W. Buhmann
Golf für Fortgeschrittene (3/9) siehe K 11

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 75 P. Dohmann
Beachsoccer (3/5/9) siehe K 13

Ort: Strand

Seminare der zweiten Woche nachmittags:

SM 61 P. Dohmann

Leistungsdiagnostik- Trainingssteuerung (A/E/H) siehe SM 15

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 62 M. Flemming

Angewandte Sportpsychologie: Mentales Training, Stressmanagement und Misserfolgsbewältigung (C/H/I) siehe SM 1

Ort: Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

SM 63 Dr. A. Göring

Gesundheitssport – eine Einführung aus der Sicht der Sportwissenschaft (A/C/E)

Der Begriff des Gesundheitssports hat sich in den letzten Jahren im Rahmen der bewegungsorientierten Prävention fest verankert. Im Seminar werden die wesentlichen Zielsetzungen und die dahinter stehende Konzeption vorgestellt, wesentliche Qualitätskriterien definiert und notwendige Rahmenbedingungen diskutiert. Auf dem derzeitigen empirischen Kenntnisstand aufbauend soll schließlich hinterfragt werden, welche gesundheitlichen Effekte von Gesundheitssportangeboten grundsätzlich zu erwarten sind und welche Umfänge und Intensität hierfür notwendig sind.
Ziel des Seminars ist die Entwicklung einer auf den Gesundheitssport ausgerichteten sportmedizinischen Beratungskompetenz.

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 64 Prof. Dr. J. Dahm

Ursachen, Training, Bewegung und Bewegungsformen bei Patienten, Breiten- und Hochleistungssport aus sportmedizinisch-metaboler Sicht (E/G/H)

Kursinhalt: Grundlagen und sportmedizinische Interventionsmöglichkeiten, Bewegung- und Bewegungsformen auf den Stoffwechsel, Energieaufnahme, -Utilisation, Insulinresistenz, Inflammation, Eisen- und Mineralienstoffwechsel, Vitamine, Ernährung- und Ernährungsergänzungsstoffe (Doping).

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 65 T. Warnecke

Neurologische Erkrankungen und Sport (C/D/H)

In dem Seminar werden direkte Effekte sportlicher Aktivität auf die Hirnentwicklung sowie neurobiologische Adaptationsprozesse von Sport auf das „alternde“ Gehirn behandelt.
Es erfolgt eine kurze Darstellung der neurologischen Erkrankungen am Beginn einen jeden Seminars.
Im weiteren Verlauf werden regenerative Möglichkeiten von Sport auf das Gehirn bei den neurologischen Erkrankungen besprochen und im Verlauf spezielle Sporttherapien oder Trainingsempfehlungen bei den verschiedenen neurologischen Erkrankungen, so weit möglich, diskutiert.

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 66 Prof. Dr. J. Mayer

Gesundheitsmanagement und sportmedizinische Betreuung im Leistungssport - Möglichkeiten und Grenzen (B/H/I) siehe SM 56

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse der zweiten Woche nachmittags:

K 81 P. Dohmann
Laktat-Leistungsdiagnostik (1/3) siehe K 33

Ort: Strand, erste Stunde Katholisches Pfarramt, Strandjepad 1

K 82 A. Bauer
Kanu (1/4/9) siehe K 14

Ort: Strand

K 83 A. Göring
Konditions- und Koordinationstraining (1/5/6)

Die Inhalte dieses Kursangebotes zielen darauf ab, die konditionellen sowie die koordinativen Fähigkeiten (insbes. die Gleichgewichtsfähigkeit) zu verbessern. Im Rahmen dieses Kurses werden die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie darüber hinaus die Koordination fokussiert. Mittels unterschiedlicher (z.T. spielerischer) Trainings- und Übungsformen und durch den Einsatz ausgewählter Kleingeräte wird ein abwechslungsreiches Konditionstraining durchgeführt.

Ort: Strand

K 84 S. Rudolph
Yoga (5/6) siehe K 7

Ort: Strand

K 85 Trainer von Stanglmeier
Kitesurfen für Einsteiger(2/4) siehe K 5

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 22.06. - Fr, 26.06.20	nachmittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	**Nachmittagstermin** um 16:30 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.		
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen		
Kontakt:	PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688		

K 86 Stanglmeier und Trainer
Kitesurfen für Aufsteiger (2/4) siehe K 6

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo, 22.06. - Fr, 26.06.20	nachmittags	10-Stundenkurs	275,00 €
→ optional	VDWS-Kiteboarding Lizenz erhältlich		30,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	**Nachmittagstermin** um 16:30 Uhr an der Kite-Station am Weststrand (Übergang Hunpad). Die TN werden gebeten, nach Möglichkeit 15 min vor Termin zu erscheinen.		

Mitzubringen ist: Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen

Kontakt: PROBOARDER - Michael Stanglmeier, wind@kiteboarding-langeoog.eu oder 0171-6776688

K 87 M. Sjuts

Reiten für Fortgeschrittene (6/9) siehe K 29

Bitte beachten:

Aufgrund der derzeit strengen Hygieneauflagen dürfen derzeit keine Reitkappen etc. verliehen werden. D. h., jeder Teilnehmer des Fortgeschrittenenkurses muss eine eigene Reitkappe, Handschuhe sowie einen Mund-Nasen-Schutz mitbringen.

Kosten: 105,00 EUR pro Kurs (5 x 2 Std.)

Ort: To'n Peerstall, Marc Sjuts, Schniederdamm 8

K 88 S. Dohmann

Nordic Walking (1/8) siehe K 32

Ort: Strand

K 89 T. Warnecke

Golf für Fortgeschrittene (3/9) siehe K 11

Zusatzkosten: 100,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 90 Jana Müller

Beach Fit (1/5/6) siehe K 71

Ort: Strand

K 91 M. Rupprecht/O. Jungesblut/S. Schiele

Tennis (5) siehe K 52

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tenniscenter

K 92 T. Funke

Functional Training (2/6/7)

Functional Training hat seinen Ursprung in der Physiotherapie und wird schon seit langem im Spitzensport angewandt. In Deutschland wurde das funktionelle Training durch Jürgen Klinsmann / Mark Verstegen und die Fußballnationalmannschaft 2006 bekannt.

Beim funktionellen Training trainiert man Bewegungen und nicht einzelne Muskeln. Muskeln werden also nicht wie beim Bodybuilding isoliert trainiert, sondern als miteinander verbundenes System. Um Bewegungsabläufe im Alltag oder Sport auszuführen, nutzen wir so genannte kinetische Muskelketten. Da wir nur so stark sein können wie das schwächste Glied dieser Kette, wird beim funktionellen Training sehr viel Wert auf das Core-Training gelegt. Um Kräfte auf unsere Gliedmaßen übertragen zu können, benötigen wir eine starke Core-Muskulatur.

Functional Training bewirkt Gelenkstabilisierung, Verbesserung komplexer Bewegungsmuster, verbesserte Ansteuerung des Muskelsystems durch das zentrale Nervensystem, Schnelligkeit, verbesserte Beweglichkeit und Ausdauer. In der richtigen Dosierung eignet es sich für alle Zielgruppen – vom Einsteiger

bis zum Spitzensportler! Im Kurs werden wir die Gegebenheiten am Strand nutzen, um die Grundprinzipien und Übungen des Functional Training zu erproben.

Ort: Strand

K 93 J. Dahm
Beachbasketball (1/3) siehe K 16

Ort: Strand

K 94 T. Agena
Golf für Einsteiger (3/9) siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 95 B. Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren (7/8) siehe K 8

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

Langeoog-Card

Die Inselgemeinde Langeoog hat die Kur-, Fähr- und Strandkorbkarten in Form einer elektronisch lesbaren Chipkarte, der Langeoog-Card, zusammengefasst. Jeder Gast erhält die Langeoog-Card an der Fahrkartenausgabe Bensersiel. Beim Betreten der Fähre wird die Card geprüft und die Fährpassage gebucht. Gleichzeitig ist die diese Card auch Kurkarte. Der Anreisetag wird mit Buchung der Fährpassage elektronisch auf der Karte vermerkt. Jeder Card-Inhaber ist somit kurbeitragspflichtig.
Um unseren Seminarteilnehmern weiterhin eine Kurbeitragsbefreiung gewähren zu können, wurde mit der Kurverwaltung eine Gutschein-Regelung getroffen. Jeder Kursteilnehmer erhält bei der Eröffnungsveranstaltung einen Gutschein, der zur Kurbeitragsbefreiung berechtigt. Der Gutschein sollte zeitnah und ausgefüllt im Tagungsbüro abgegeben werden.

Anreise nach Langeoog

Anreise mit dem PKW: bis Bensersiel. Dort gibt es große, bewachte (kostenpflichtige) Parkplätze.
Anreise mit der Bahn: bis Sande oder bis Norden, von dort mit dem Bus bis Bensersiel.
Auskunft: Fahrkartenausgabe Bensersiel-Esens, Tel.: (04971) 928 90
Fahrkartenausgabe Langeoog: Tel.: (04972) 693 260
Schifffahrtsverwaltung Langeoog Tel.: (04972) 693 261

Sommerfahrplan
Gültig 08.06.2020 bis 25.10.2020

Bus ab Esens nach Bensersiel	**Schiff ab Bensersiel**		**Abfahrt ab Bahnhof Langeoog**	**Bus ab Bensersiel nach Esens**
-	**06:45** Mo - Sa (1)		**07:10** Mo - Sa (1)	08:40 Mo - Sa
08:00 täglich	**08:30** täglich		**08:20** Fr.-So.	09:40 täglich
10:00 täglich	**10:45** täglich		**09:15** täglich	10:40 täglich
13:00 täglich	**13:30** täglich		**11:30** täglich	12:40 täglich
16:00 täglich	**16:15** täglich		**14:15** täglich	15:40 täglich
17:00 Fr.-So.	**17:30** Fr. - So.		**17:00** täglich	18:40 täglich

(1) nicht an Feiertagen

Die aktuellen Abfahrten des Tages ab Bensersiel können Sie unter Telefon (04971) 928 925 und ab Langeoog unter Telefon (04972) 693 262 abhören.
Änderungen der Abfahrtzeiten, insbesondere durch Wind und Wetter, vorbehalten.
Sonderschiffe mit Inselbahnanschluss nach Vereinbarung.

Gepäckbeförderung von Bensersiel nach Langeoog und umgekehrt:
Aufzugeben ist das Reisegepäck; ausgenommen sind kleine Reisetaschen, Netze, Musikinstrumente und dergleichen. Das Gepäck muss am Bahnhof Langeoog abgeholt werden.
Bei der Rückreise holen die Gepäckdienste auf Bestellung das Gepäck in den Quartieren ab und veranlassen die Abfertigung nach Bensersiel.
Bahnamtlicher Gepäckdienst: C. Heyken, Tel. (04972) 6060 und G. Heyken, Tel. (04972) 320

Internet: www.langeoog.de

Langeoog

LANGEOOG
Die Insel fürs Leben
ca. 250 m
Bade- und Burgenstrand
Hundestrand – Ost –
Drachenstrand
Zugang mit Hund
Pirolatal
Pirolatalweg
Dünenfriedhof
Seenot-beobachtungsstation
Sporthus/ Tischtennishalle
Sporthus Tischtennishalle
Therapie-zentrum
Haus der Insel
Tennis- und Sportcenter
Kath. Pfarramt
Willrath-Dreesen-Straße
Gartenstraße
Hauptstraße
Mittelstraße
Friesenstraße
Barkhausenstraße
Kurstraße
Kirchstraße
Polderweg
Am Wall
Melkerpad
Schniederdamm
Hafenstraße
Süderdünenring
Am Wald
Abke-Jansen-Weg
Störtebekerstraße
Höhenpromenade
Kaapdünen
Apotheke
Wasserturm
Polizei
Post
Zahnarzt
Arzt
Kino
Reitplatz
Flugplatz Langeoog
Süderdünen
Reiterüberweg
Zugang mit Hund
Kite-Surf-/ Hunde- und Kinderstrand
Landschulheim
Schießstand
Golfplatz „An't Diek"

Referenten 2020

Name	Vorname	Fachgebiet	Klinik/Institut	Ort
Adis	Max	Orthopädie/Unfallchirurgie	Klinik f. Orthopädie/Unfallchirurgie, Klinikum Nürnberg Süd	Nürnberg
Agena	Thomas	Golflehrer		Langeoog
Bauer, Dr.	Axel	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Budde, PD Dr. med.	Stefan	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopädische Klinik MHH, DIAKOVERE Annastift	Hannover
Buhmann, Prof. Dr. med.	Hans-Werner	Orthopädie/Unfallchirurgie	Fachklinik für Orthopädie und Innere Medizin	Heilbad Heiligenstadt
Buhmann,	Lasse	Physiotherapie		Göttingen
Buntrock, Dr.med. Dr.phil.	Stefan	Urologie		Göttingen
Bura	Markus	Orthopädie/Unfallchirurgie	Karl-Olga-Krankenhaus Stuttgart	Stuttgart
Dahm, Prof. Dr. med.	Johannes	Kardiologe/Sportkardiologe	Herz-& Gefäßzentrum Göttingen, BG-Medical-Team	Göttingen
Dohmann	Sabine	Sport- u. Gymnastiklehrerin	CCB - Herzwerk	Frankfurt
Dohmann	Peter	Sportwissenschaften	CCB - Herzwerk	Frankfurt
Donath	Barbara	Sportlehrerin		Langeoog
Dziuba	Sebastian	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopädische Klinik MHH, DIAKOVERE Annastift	Hannover
Flemming, Dipl.-Psych.	Markus	Sportpsychologie		Berlin
Funke	Christina	Sportwissenschaften		Neuss
Göring, Dr.	Arne	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Gossé, PD Dr. med.	Frank	Orthop./Unfallch., Chefarzt	Orthopädische Klinik MHH, DIAKOVERE Annastift	Hannover
Geisenhainer	Anna	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Hanft	Manfred			Heilbad Heiligenstadt
Heidrich	Antje	Allgemeinmedizin	MVZ Kielstein ambulante Versorgung GmbH	Jena
Jaspers	Josefin	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Jungesblut, Dr. med.	Oliver	Orthopädie/Unfallchirurgie	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf	Hamburg
Lehnert, Dr. med.	Guido	Inn. Medizin/Pneumologie	Lungenpraxis Erlangen	Spardorf
Lemmer, Dr. jur.	Georg	Rechtswissenschaft	Universität Göttingen, Juristische Fakultät	Göttingen
Lorenz	Kai	Orthopädie, Chefarzt	Berolina-Klinik, Abt. VMO	Bad Oeynhausen
Mayer, Prof. Dr.	Jochen	Sport- und Gesundheitsso-ziologie	Institut für Sportwissenschaften der Universität Göttingen	Göttingen

Müller	Jana	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Pieper	Kristin	Sportwissenschaften	Hochschulsport Bochum	Bochum
Rockel, Dr. med.	Elisabeth	Orthopädie/Unfallchirurgie	Praxis für Orthopädie/Unfallchirurgie und Sportmedizin	München
Rudolph, Dr.	Sabrina	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Rupprecht, Prof. Dr. med.	Martin	Kinderorthopädie	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf	Hamburg
Schiele, Dr. med.	Steffen	Orthopädie/Unfallchirurgie	Krankenhaus Neu-Mariahilf Göttingen	Göttingen
Schnitzler, Univ.-Prof. Dr. med.	Alfons	Neurologie, Neurowissen-schaften	Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum Düsseldorf	Düsseldorf
Sjuts	Marc		To'n Peerstall Langeoog	Langeoog
Stanglmeier	Michael	Sportwissenschaften	Kiteboarding Langeoog	Langeoog
Vahldiek, Dr. med.	Michael	Orthop./Unfallch., Chefarzt	WS-Chirurgie Auguste-Viktoria-Klinik Bad Oeynhausen	Bad Oeynhausen
Warnecke	Thorsten	Neurologie, Oberarzt	Lippoldsberg - Klinik und Rehabilitationszentrum	Lippoldsberg
Wincheringer, Dr. med.	Dennis	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopaedicum Wiesbaden	Wiesbaden