

11. Juni -23. Juni 2023

Langeoog 2023

67. Sportärzte-Fortbildungslehrgang



Sport und Gesundheit

Sport zur Prävention und Therapie

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
Sportärztebund Niedersachsen

Langeoog 2023

11. Juni – 23. Juni 2023

1. Kursblock 12. – 15. Juni 2023

2. Kursblock 16. – 19. Juni 2023

3. Kursblock 20. – 23. Juni 2023

67. 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 anssl. Informationsveranstaltung:	„Haus der Insel“, Kurstraße 1
	Sonntag, 11.06. 17.30 – 18.30 Uhr A - N
	18.30 – 19.30 Uhr O - Z
Bitte halten Sie sich an die Anmeldezeiten gemäß der o. g. alphabetischen Aufteilung (Anfangsbuchstabe des Nachnamens).	
	Freitag, 16.06. 07.45 – 08.30 Uhr
	Dienstag, 20.06. 07.45 – 08.30 Uhr
Vorträge und Seminare:	„Haus der Insel“, Kurstraße 1 (Tagungszentrum) Tischtennishalle, Hospizpad Sporthus, Hospizpad
Sportkurse:	siehe Kommentar
Tagungsbüro/Sprechzeiten:	„Haus der Insel“, Kurstraße 1 täglich von 08.30 Uhr bis 10.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
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 Module (96 h maximal):

- 1. Kursblock: insgesamt 32 Stunden (2 Module)**
16 h Sportmedizin und 16 h Sportmed. Aspekte des Sports
- 2. Kursblock: insgesamt 32 Stunden (2 Module)**
16 h Sportmedizin und 16 h Sportmed. Aspekte des Sports
- 3. Kursblock: insgesamt 32 Stunden (2 Module)**
16 h Sportmedizin und 16 h Sportmed. Aspekte des Sports

Pro Kursblock werden 2 Module der neuen Kursweiterbildung der Bundesärztekammer absolviert.

Die **Teilnahmebescheinigungen** werden nach Beendigung des Lehrgangs per Mail zugestellt.

Anerkannt werden von der Ärztekammer für Fortbildung (zertifiziert):

45 Minuten = 1 Punkt

Bringen Sie bitte 3 Barcodes mit, wenn Sie an allen 3 Kursblöcken teilnehmen!

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
Teilnahme an 1 Kursblock (2 Module)		
Gebühr	380 EUR	400 EUR
Teilnahme an 2 Kursblöcken (4 Module)		
Gebühr	720 EUR	750 EUR
Teilnahme an 3 Kursblöcken (6 Module)		
Gebühr	920 EUR	950 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 2023** unter **vollständiger Rückerstattung** der Gebühren
- **bis zum 15. März 2023** mit **20%** Stornierungsgebühr
- **bis zum 15. Mai 2023** mit **30%** Stornierungsgebühr
- **bis zum 01. Juni 2023** mit **50%** Stornierungsgebühr

Bei Stornierungen **ab dem 02. Juni 2023** erfolgt **keine** Rückerstattung.

Teilnehmern steht der Nachweis frei, dass dem Veranstalter kein oder ein wesentlich geringerer Schaden entstanden ist.

Und im nächsten Jahr treffen wir uns wieder:

A promotional graphic for Langeoog 2024. It features a red lifebuoy hanging from a wooden post in the foreground, with the sea and a cloudy sky in the background. The text is overlaid on the right side of the image.

Langeoog 2024
09. Juni – 21. Juni 2024

1. Kursblock	10. – 13. Juni 2024
2. Kursblock	14. – 17. Juni 2024
3. Kursblock	18. – 21. Juni 2024

Anmerkungen zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“

Von der Bundesärztekammer wurde im April 2020 auf der Grundlage der (Muster)-Weiterbildungsordnung 2018 ein (Muster)-Kursbuch Sportmedizin herausgegeben. Danach soll die Kurs-Weiterbildung „Sportmedizin“ den Einfluss von Bewegung, Training und Sport sowie die Folgen von Bewegungsmangel auf den gesunden und kranken Menschen jeder Altersstufe und jeden Leistungsniveaus sowie diagnostische, präventive, therapeutische und rehabilitative Herangehensweisen vermitteln.

Das (Muster-)Kursbuch Sportmedizin sieht insgesamt 240 Stunden Ausbildung vor. https://www.bun- desaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Weiterbildung/ Muster-Kurs- buecher/20200428_MKB-Sportmedizin.pdf

Die Veranstaltung auf Langeoog wird zur Erlangung der Bezeichnung „Sportmedizin“ von den Ärztekammern anerkannt. Wer an den Seminaren und Sportkursen in einem Block (jeweils 4 Tage) teilnimmt, kann 2 Module der insgesamt 15 Module absolvieren (32 Stunden). Teilnehmende, die an allen 3 Blöcken in diesem Jahr teilnehmen, können demzufolge 6 Module abschließen. Die Reihenfolge der belegten Module ist dabei frei wählbar. Ein Modul besteht aus 8 Stunden Seminar und 8 Stunden Sportkurs. Die Sportkurse sind mit den Seminaren frei kombinierbar.

Da es eine Übergangsfrist gibt werden wir wie gewohnt und geplant nach dem alten Curriculum die benötigten Zwei-Tages-Kurse (ZTK) bescheinigen.

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, wieviel Module Sie belegen wollen. Pro Kursblock erhalten Sie 2 Module
2. Je nachdem welches Modul Sie belegen wollen, wählen Sie Ihr Seminar aus.
3. Die Reihenfolge in der die einzelnen Module (1-15) abgeschlossen werden ist beliebig.
4. Zu jedem Seminar ist ein Sportkurs zu wählen, die Sportkurse sind mit den Seminaren frei kombinierbar.
5. Mit den Kursen auf Langeoog können sämtliche Module abgelegt werden.

Kommentar zum Seminarangebot

Pro Kursblock können Sie an je einem Seminar vormittags und nachmittags teilnehmen. Die Themen der Seminare geben die einzelnen Module wieder.

Ein Seminar-Wechsel innerhalb eines Kursblocks ist grundsätzlich nicht möglich.

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 Kursblock können Sie an je einem Sportkurs vormittags und nachmittags teilnehmen.

Ein Kurs-Wechsel innerhalb des Kursblocks ist grundsätzlich nicht möglich.

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.

Veranstungsablauf

1. Kursblock über 2 Module

12.06.-15.06.2023

Zeitplan	Sonntag, 11.06.	Montag, 12.06.	Dienstag, 13.06.	Mittwoch, 14.06.	Donnerstag, 15.06.
17.30 - 19.30 Uhr	Anmeldung mit anschließender Informationsveranstaltung				
09.00 - 10.30 Uhr		Seminare SM 1 - SM 6			
11.00 - 12.30 Uhr		Sportkurse K 1 - K 18			
13.00 - 14.30 Uhr		Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr		Seminare SM 11 - SM 16			
16.30 - 18.00 Uhr		Sportkurse K 21 - K 38			

2. Kursblock über 2 Module

16.06.-19.06.2023

Zeitplan	Freitag, 16.06.	Samstag, 17.06.	Sonntag, 18.06.	Montag, 19.06.
07.45 - 08.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Informationsveranstaltung			
09.00 - 10.30 Uhr	Seminare SM 21 - SM 26			
11.00 - 12.30 Uhr	Sportkurse K 41 - K 58			
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr	Seminare SM 41 - SM 46			
16.30 - 18.00 Uhr	Sportkurse K 61 - K 78			

3. Kursblock über 2 Module

20.06.-23.06.2023

Zeitplan	Dienstag, 20.06.	Mittwoch, 21.06.	Donnerstag, 22.06.	Freitag, 23.06.
07.45 - 08.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Informationsveranstaltung			
09.00 - 10.30 Uhr	Seminare SM 51 - SM 56			
11.00 - 12.30 Uhr	Sportkurse K 81 - K 98			
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr	Seminare SM 61 - SM 66			
16.30 - 18.00 Uhr	Sportkurse K 101 - K 118			

Lebensqualität.

Hilfsmittel
der Orthopädietechnik,
Bandagen & Orthesen

Digitale Fertigung

Rehatechnik &
Reha-Sonderbau

Orthopädische &
sensomotorische Einlagen

Kompressionstherapie & Homecare

o | r | t

EIN UNTERNEHMEN DER AUXILIUM GRUPPE

1. Kursblock - vormittags:

SM 1 J. Dahm

Modul 7 Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen

Kursinhalt: Grundlagen der Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems auf „Reize“ (Training), Einfluss der verschiedenen Trainingsformen auf kardiopulmonale Parameter, Stellgrößen von Leistung, Leistungsdiagnostik (u.a. Spiroergo/Laktat, kardiale Diagnostik), physiologische vs. pathologische Veränderungen (Sportler-EKG, Herzfrequenzvariabilität etc.) einschließlich plötzlicher Herztod.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 2 Prof. Dr. F. Gossé und Kollegen

Modul 4 Basiskurs sportmed. Aspekte des Stütz-und Bewegungsapparates/ Verletzungen

In diesem vierteiligen 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 4 Kurstagen in der Lage sein, an den o.g. Körperregionen die einschlägigen Untersuchungstechniken selbstständig auszuführen.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 3 C. Funke/A. Geisenhainer/J. Jaspers/A. Bauer

Modul 2 Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

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: Sporthus, Hospizpad

SM 4 M.Flemming

Modul 1 Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung

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: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 5 P. Dohmann

Modul 8 Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport

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. Wirth

Modul 9 Sport bei Diabetes, Adipositas und Hypertonie

Folgende Aspekte werden thematisiert:

- Diagnostik und Pathophysiologie
- Lebensstil und metabolisches sowie kardiovaskuläres Risiko
- Grundlagen des Energiestoffwechsels: endokrinologische und metabolische Aspekte
- Auswirkungen einer Bewegungstherapie auf Stoffwechsel und Hämodynamik
- Art, Umfang und Intensität von Ausdauer- und Krafttraining
- Komplikationen beim Sport

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse des 1. Kursblocks - vormittags:

K1 G. Lemmer

Ultimate Frisbee

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

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 C. Funke

Stand up Paddling

Das SUPen erlangt weltweit eine große Beliebtheit. Auf allen Gewässern sind Paddler unterwegs und genießen diese neue Bewegungswelt.

Die Nordsee vor Langeoog bietet ganz eigene Herausforderungen mit dem vorgelagerten Priel, den Sandbänken und Wellen. Abhängig von den Gezeiten und der Windrichtung üben wir Grundtechniken, suchen uns Wellen zum Abreiten (SUP Surfing) oder machen kleine Touren entlang der Insel. Die Teilnehmer erhalten zudem einen Einblick in verschiedene Racetechniken oder das Retten und Bergen im Wasser. Neben der Praxis gibt es auch viele Infos über Sicherheit und Material an Land. Board, Paddel und Neopren werden gestellt. Wenn vorhanden, kann gerne auch ein eigener Neoprenanzug mitgebracht werden.

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tidens Surfhuus

K 4 E. Wöhl

Core-Workout

Core-Workout ist ein intensives Training, um Kraft, Stabilität und Ausdauer in den Muskeln aufzubauen, die die innere Mitte, einschließlich der Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln und Rückenmuskeln, unterstützen. Straffe und definierte Core-Muskeln sorgen weiterhin für verbesserte Balance, mehr Beweglichkeit und einen erhöhten Schutz vor Verletzungen. Durch abwechslungsreiche Übungen im Rhythmus der Musik, kurze Pausen und dynamische Wechsel der beanspruchten Muskelpartien werden die verschiedenen Muskelgruppen isoliert trainiert. Das Core Workout ist das optimale Training für eine starke Körpermitte.

Ort: Strand

K 5 Surfschule Petersen

Kitesurfen für Einsteiger

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. Die Surfschule Petersen 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 Surfschule unter surfschulenlangeoog@gmail.com wenden.

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Mo - Do	vormittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
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: Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen,
surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 6 Surfschule Petersen

Kitesurfen für Aufsteiger

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. Die Surfschule Petersen 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 Surfschule unter surfschulenlangeoog@gmail.com wenden.

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Mo - Do	vormittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen, surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 7 A. Geisenhainer

Yoga

„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, alternativ Sporthus

K 8 M. Hanft

Inselerkundung, Wandern und Radfahren

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 aussetzen 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 T. Agena

Golf für Einsteiger

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: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 10 D. Wincheringer

Golf für Fortgeschrittene

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: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 11 S. Dohmann

Aquacycling: Theorie u. Praxis

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!

Bitte Aquaschuhe mitbringen!

Ort: Therapiezentrum, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 12 P. Dohmann

Beachsoccer

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 Torraumsszenen, 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 13 A. Bauer**Kanu**

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 14 J. Müller**Rückenfit**

Der RückenFit Kurs umfasst ein vielseitiges Bewegungsprogramm, in dem es vor allem darum geht, die Rumpfmuskulatur gezielt aufzubauen und zu kräftigen. Er dient zur Vorbeugung von Haltungsschäden und zur Linderung eventuell bereits vorhandener Beschwerden. Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten ist ein individuelles Training auch in der Gruppe möglich. Auf Grund der Ganzheitlichkeit des Angebots werden zusätzlich zum Muskelaufbau die Körperwahrnehmung und die Entspannungsfähigkeit erhöht, so dass ein Ausgleich zum Alltag geschaffen wird.

Ort: Strand

K 15 J. Dahm**Beachbasketball**

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

K 16 S. Harder**Wassersport für Anfänger (Wingsurfen und Wellenreiten)**

Der Inhalt des Kurses richtet sich nach Wind- Wetter- und Tidenverhältnissen, und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kursinhalte: Auf- und Abbau eines Wings, Wind und Wetter, Vorfahrts- und Ausweichregeln, Fahren auf allen Kursen, Wenden, Halsen, Wellenerkennung, Paddel und Takeoff Trockenübungen sowie Fahren in Weiß- und Grünwasser Wellen.

Wenn die Bedingungen es zulassen, bieten wir alternativ auch Windsurfen und Stand Up Paddling an.

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Mo - Do	vormittags	8-Übungseinheiten entspr. 6 Zeitstunden	199,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).		
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).		
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de		

K 17 Surfschule Petersen

Windsurfen

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden angedacht, die den Windsurfsport entweder kennenlernen möchten oder ihre Windsurf Fähigkeiten weiter verbessern wollen. Einsteiger und Fortgeschrittene sind somit gleichermaßen willkommen.

Die ersten Meter fahren oder kraftsparend mit dem Trapez dahingleiten. Aufgrund der kleinen Gruppengröße können alle Teilnehmenden differenziert betreut werden.

Die Spots liegen im Westen der Insel und bieten beste Voraussetzungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Die vorgelagerte Sandbank schützt vor dem offenen Meer und schirmt die Wellen ab. Die nachfolgenden Informationen sollen Interessenten helfen, sich sofort zurecht zu finden und die nötigen Infos zu erlangen.

Bei weiteren Fragen bitte direkt an die Surfschule unter surfschulenlangeoog@gmail.com wenden.

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Mo - Do	vormittags	8-Stundenkurs	150,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.		
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen, surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 18 L. Buhmann

Golf für Aufsteiger

Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die bereit erste Erfahrungen mit dem Golfsport gemacht haben, noch ein hohes Handicap haben (Hcp >25) oder bereits einen Schnupperkurs gemacht haben.

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

1. Kursblock - nachmittags:

SM 11 M. Flemming

Modul 1 Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung

siehe SM 4

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 12 Prof. Dr. A. Wirth

Modul 9 Sport bei Diabetes, Adipositas und Hypertonie

siehe SM 6

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 13 Prof. Dr. F. Gossé und Kollegen

Modul 5 (Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen sowie wie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen in den Sportarten Volleyball, Schwimmen und Turnen 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

Modul 15 Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten

Doping in Deutschland ist eine hoch aktuelle Thematik, wobei es in der öffentlichen Diskussion zu-
meist 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 Milli-
onen 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 vermit-
teln. 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 Schnitt-
stelle 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 eben-
falls Gegenstand des Seminars sein. Nach einer einführenden Darstellung der Grundlagen ärztlicher
Aufklärungspflichten wird die Problematik an Hand von Beispielen aus der Rechtsprechung vertieft.

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 15 P. Dohmann

Modul 1 Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Neben dem „Laktatkurs“ (Sportkurs K 32) zur praktischen Anwendung von Laktatmessungen mit mo-
bilen 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 trainingspezifischen Besonder-
heiten und die Kontrolle und Einschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit werden thematisiert.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 16 Prof. Dr. J. Dahm

Modul 7 Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen

Kursinhalt: Grundlagen der Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems auf „Reize“ (Training),
Einfluss der verschiedenen Trainingsformen auf kardiopulmonale Parameter, Stellgrößen von Leis-
tung, Leistungsdiagnostik (u.a. Spiroergo/Laktat, kardiale Diagnostik), physiologische vs. pathologi-
sche Veränderungen (Sportler-EKG, Herzfrequenzvariabilität etc.) einschließlich plötzlicher Herztod.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

TOP VERSORGT

mit Hilfsmitteln von Jüttner

Mehr zu uns gibt's online:

 www.juettner.de

 [juettnerorthopaedie](https://www.facebook.com/juettnerorthopaedie)

 [juettnerorthopaedie](https://www.instagram.com/juettnerorthopaedie)



 **JÜTTNER**
Leben in Bewegung

Sportkurse des 1. Kursblocks - nachmittags:

K 21 J. Jaspers

Yoga siehe K 7

Ort: Tischtennishalle

K 22 G. Lemmer

Beachvolleyball: Theorie u. Praxis

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

siehe K 3

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tidens Surfhuus

K 24 E. Wöhl

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante des HIIT-Trainings (High Intensity Intervall Training). Trainiert wird vier Minuten pro Intervall (20 Sek. Belastung und 10 Sek. Pause, insgesamt 8x) danach ist eine Minute Pause. 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. Die Grundlage eines solchen Trainings sind kombinierte Kraft- und Cardio-Übungen. Innerhalb eines Intervalls werden verschiedene Übungen sehr intensiv umgesetzt. Motivierend wirkt dabei die Musik von der das Training begleitet wird. Tabata ist individuell anpassbar, so dass es auch für Fitnessneulinge geeignet ist.

Ort: Strand

K 25 A. Bauer

Kanu

siehe K 13

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Strand

K 26 Surfschule Petersen

Kitesurfen für Einsteiger

siehe K 5

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Mo - Do	nachmittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr		
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: Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen
surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 27	Surfschule Petersen		
Kitesurfen für Aufsteiger			siehe K 6
Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Mo - Do	nachmittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 28	A. Geisenhainer		
Stressbewältigung			
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: Sporthus

K 29	T. Agena		
Golf für Einsteiger			siehe K 9
Zusatzkosten: 90,00 EUR			
Ort: Golfplatz			

K 30	D. Wincheringer		
Golf für Fortgeschrittene			siehe K 10
Zusatzkosten: 90,00 EUR			
Ort: Golfplatz			

K 31	S. Dohmann		
Nordic Walking			
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 32 P. Dohmann**Laktat-Leistungsdiagnostik**

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, 1. Stunde im Haus der Insel

K 33 J. Dahm**Beachbasketball**

siehe K 15

Ort: Strand

K 34 J. Müller**Contemporary-Dance**

Contemporary Dance oder auch zeitgenössischer Tanz ist eine Form von Ausdruckstanz. Hierbei werden Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen wie z.B. Jazz, Modern Dance und Ballett miteinander kombiniert. Im Contemporary Dance werden Emotionen sowohl durch die Atmung als auch über Bewegungen zum Ausdruck gebracht. Im Fokus dieser Tanzrichtung steht somit die Verbindung zwischen Körper und Geist.

Ort: Strand

K 35 M. Hanft**Inselerkundung, Wandern und Radfahren**

siehe K 8

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

K 36 S. Harder**Wassersport für Anfänger (Wingsurfen und Wellenreiten)**

siehe K 16

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Mo - Do	nachmittags	8-Übungseinheiten entspr. 6 Zeitstunden	199,00 €

Treffpunkt/Zeiten: 16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).

Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).

Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 37 Surfschule Petersen**Windsurfen**

siehe K 17

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Mo - Do	nachmittags	8-Stundenkurs	150,00 €

Treffpunkt/Zeiten: 16.30 Uhr

Mitzubringen ist: Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.

Kontakt: Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen
surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 38 L. Buhmann

Golf für Aufsteiger

siehe K 18

Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die bereit erste Erfahrungen mit dem Golfsport gemacht haben, noch ein hohes Handicap haben (Hcp >25) oder bereits einen Schnupperkurs gemacht haben.

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

2. Kursblock - vormittags:

SM 21 Priv.-Doz. Dr. Budde/Dr. A. Elsner

Modul 6 (Sport-) Orthopädische Aspekte der unteren Extremitäten; höhen- und umweltspezifische Aspekte

PD. Dr. Budde und Dr. Andreas Elsner sind Mannschaftsärzte der Profi-Mannschaft des Fußball-Bundesligisten DSC Arminia Bielefeld. Sie berichten über ihre Erfahrungen aus der ärztlichen Betreuung eines Proficlubs in all ihren Facetten. Dabei werden neben Aspekten aus der Höhenmedizin unter anderem häufige Verletzungen vor allem (aber nicht ausschließlich) der unteren Extremitäten aus Sicht des Mannschaftsarztes thematisiert.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 22 P. Dohmann/C. Funke

Modul 2 Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

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: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 23 M. Flemming

Modul 1 Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung

siehe SM 4

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 24 Dr. O. Jungesblut

Modul 13 Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte/Kindersporttraumatologie

Sportverletzungen im Kindes- und Jugendalter treffen häufig ganz andere Strukturen als bei Erwachsenen. Auch die konservative und operative Therapie muss die besonderen Voraussetzungen des Haltnungs- und Bewegungsapparates der verschiedenen 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

Modul 7 Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen

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

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

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 26 M. Spielau

Modul 3 Basiskurs sportmedizinische Aspekte der (Sport)- Ernährung

Ernährungsformen gibt es viele, doch welche ist die Beste für einen Sportler?

In diesem Seminar schauen wir uns an, was eine gesunde Ernährung wirklich ausmacht und welchen Einfluss die Ernährung auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat. Außerdem soll die Frage geklärt werden, ab wann ein Sportler eine angepasste Sporternährung benötigt und auf welche Probleme sowohl Leistungs- als auch ambitionierte Freizeitsportler beim Thema Ernährung häufig stoßen.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse des 2. Kursblocks - vormittags:

K 41 G. Lemmer

Ultimate Frisbee

siehe K 1

Ort: Strand

K 42 E. Wöhl

Tabata

siehe K 24

Ort: Strand

K 43 A. Geisenhainer/S. Rudolph

Yoga

siehe K 7

Ort: Strand, alternativ Sporthus

K 44 Surfschule Petersen

Kitesurfen für Einsteiger

siehe K 5

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Frei - Mo	vormittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 45 Surfschule Petersen

Kitesurfen für Aufsteiger

siehe K 6

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Frei - Mo	vormittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen		

K 46 M. Hanft

Inselerkundung, Wandern und Radfahren

siehe K 8

Ort: Strand

K 47 D. Wincheringer

Golf für Fortgeschrittene

siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 48 T. Agena

Golf für Einsteiger

siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 49 J. Jaspers

High Intensity Interval Training (H.I.I.T)

Auch das so zeitsparende H.I.I.T Training wird in fast jeder Fitnessseinrichtung 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 50 M. Rupprecht/O. Jungesblut

Tennis

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).

Training findet auf Granulatplätzen statt, es werden Schuhe mit Profil benötigt. Tennisschläger sind mitzubringen, Bälle werden gestellt.

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tenniscenter

K 51 J. Müller

Rückenfit

siehe K 14

Ort: Strand

K 52 S. Kühn

Laufen für Einsteiger

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 53 S. Dohmann

Nordic Walking

siehe K 31

Ort: Strand

K 54 P. Dohmann

Laktat-Leistungsdiagnostik

siehe K 32

Ort: Strand

K 55 A. Bauer

Kanu

siehe K 13

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Strand

K 56 S. Harder

Wassersport für Anfänger (Wingsurfen und Wellenreiten)

siehe K 16

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Frei - Mo	vormittags	8-Übungseinheiten entspr. 6 Zeitstunden	199,00 €

Treffpunkt/Zeiten: 11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).

Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).

Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 57 I. Pfeiffer

Stand up Paddling

siehe K 3

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tidens Surfhuus

K 58 T. Warnecke

Golf für Fortgeschrittene

siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

neurotech.



schwa-medico
MENSCHLICHE MEDIZIN



TENStem eco basic

Das TENStem eco basic ist ein handliches und vielseitiges 2-Kanal-Reizstromgerät.

- Übersichtliches LCD-Display
- Hautfreundliche AKS-Funktion zum Schutz vor Hautirritationen
- Vielfältige Programme zur intensiven Schmerztherapie
- Spezielle Programme zur Muskellockerung und Durchblutungsförderung

www.schwa-medico.de

2. Kursblock - nachmittags:

SM 41 Dr. G. Lemmer

Modul 15 Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping

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: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 42 Prof. Dr. M. Rupprecht

Modul 13 Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte

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 kindersportmedizinische, -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

Modul 7 Sportmedizinisch internistisch/kardiologische Grundlagen

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

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 44 M. Spielau

Modul 3 Basiskurs sportmedizinische Aspekte der (Sport)- Ernährung

siehe SM 26

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 45 Prof. Dr. F. Gossé und Kollegen

Modul 4 Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates/ Unfallchirurgische Aspekte und Sportverletzungen

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen sowie wie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen in den Sportarten Rudern, Basketball, Tennis und Kitesurfen abgehandelt. Die Seminarleiter sind so ausgewählt, dass sie „ihre“ Sportarten aus eigenen (leistungs-)sportlichen 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 46 M. Flemming

Modul 1 Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung

siehe SM 4

Ort: Sporthus, Hospizpad

Sportkurse des 2. Kursblocks - nachmittags:

K 61 E. Wöhl

Core-Workout

siehe K 4

Ort: Strand

K 62 J. Jaspers

Yoga

siehe K 7

Ort: Sporthus

K 63 M. Rupprecht / O. Jungesblut

Tennis

siehe K 50

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tenniscenter

K 64 J. Dahm

Beachbasketball

siehe K 15

Ort: Strand

K 65 Surfschule Petersen

Kitesurfen für Einsteiger

siehe K 5

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Frei - Mo	nachmittags	8-Stundenkurs	230,00 €

Treffpunkt/Zeiten:

16.30 Uhr

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:

Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen
surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 66 Surfschule Petersen

Kitesurfen für Aufsteiger

siehe K 6

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Frei - Mo	nachmittags	8-Stundenkurs	230,00 €

Treffpunkt/Zeiten:

16.30 Uhr

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: Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen
surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 67 M. Hanft
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 8

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

K 68 S. Kühn
Selbstverteidigung

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und Abwehr von Angriffen auf die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Zum einen dient der Kurs Selbstverteidigung dem Erlernen von grundlegenden Abwehr- und Verteidigungstechniken gegen körperliche Angriffe. Dazu kommen Techniken aus unterschiedlichen Kampfsportarten zum Einsatz. Zum anderen soll das Bewusstsein für die Rechte und Pflichten im Selbstverteidigungsfall geschärft werden. Zur Erprobung des erlernten Wissens, kommen Partner- und Gruppenübungen zum Einsatz.

Ort: Strand

K 69 J. Müller
Contemporary-Dance siehe K 34

Ort: Strand

K 70 G. Lemmer
Beachvolleyball siehe K 22

Ort: Strand

K 71 A. Geisenhainer/S. Rudolph
Beach Workout

Bei Wind und Wetter am Strand trainieren!

Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten, du wirst jeden Muskel spüren!

In diesem Kurs wird ein abwechslungsreiches Training von Kraft, Koordination und Kondition angeboten.

Ort: Strand

K 72 A. Bauer/ A. Göring
Kanu siehe K 13

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Strand

K 73 P. Dohmann/ H.-W. Buhmann
Beachspiele

Ort: Strand

K 74 T. Agena
Golf für Einsteiger siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 75 D. Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 76 S. Harder
Wassersport für Anfänger (Wingsurfen und Wellenreiten) siehe K 16

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Frei - Mo	nachmittags	8-Übungseinheiten entspr. 6 Zeitstunden	199,00 €

Treffpunkt/Zeiten: 16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren und Surfausrüstung).

Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 77 I. Pfeiffer
Stand up Paddling siehe K 3

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tidens Surfhuus

K 78 T. Warnecke
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

3. Kursblock - vormittags:

SM 51 Dr. A. Bauer/C. Funke
Modul 2 Funktion und Anpassung, Trainingseffekte siehe SM 3

Ort: Sporthus, Hospizpad

SM 52 Dr. S. Rudolph/Dr. A. Göring
Modul 12 Geschlecht und Lebensalter

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.

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 53 Dr. Dr. S. Buntrock

Modul 10 Urologische Schwerpunkte

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?

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

SM 54 Prof. Dr. M. Rupprecht

Modul 13 Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte

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 M. Spielau

Modul 3 Basiskurs sportmedizinische Aspekte der(Sport-) Ernährung

siehe SM 26

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 56 Prof. Dr. W. Lehmann

Modul 5 (Sport-) Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse des 3. Kursblocks - vormittags:

K 81 C. Funke

Stand up Paddling

siehe K 3

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tidens Surfhuus

K 82 E. Rockel

Beach-Lacrosse

Dieser faszinierende kanadisch-nordamerikanische Nationalsport stammt ursprünglich von den indigenen UreinwohnerInnen. Körper und (Team-) Geist wurden durch Lacrosse gestärkt, Stammesfeinden ausgetragen oder Streitigkeiten geschlichtet.

Heute ist Lacrosse eine der athletischsten Mannschafts-Ballsportarten, die mit einem Schläger und einem (Hart-) Gummiball ausgeführt wird. Die Sportart (zuletzt bei den World Games 2022) lebt von

Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer und Teamgeist. Zwei Mannschaften versuchen, den Ball ins jeweils gegnerische Tor zu befördern. Das Team mit den meisten Toren gewinnt. Der Ball wird mit einem Schläger inkl. geformten Mesh-Netz getragen, geworfen, gefangen, gepasst, geschossen oder ggü. vom Boden aufgehoben. Der Körperkontakt ähnelt dem Feldhockey, oder Beach-Basketball. Es macht riesig Spaß, diese lockere Mixed-Beach-Variante der Sportart auszuprobieren.

Ort: Strand

K 83 S. Dohmann
Aquacycling: Theorie u. Praxis siehe K 11

Bitte Aquaschuhe mitbringen!

Ort: Therapiezentrum, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 84 Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger siehe K 5

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Die - Frei	vormittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 85 Surfschule Petersen
Kitesurfen für Aufsteiger siehe K 6

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Die - Frei	vormittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 86 S. Rudolph
Yoga siehe K 7

Ort: Strand

K87 M. Rupprecht / S. Schiele
Tennis siehe K50

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tenniscenter

K 88 B. Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 8

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

K 89	J. Müller		
Functional Training			siehe K 2
Ort:	Strand		
K 90	A. Göring		
Trendsport und New Games			
<p>Die Sportwelt ist seit jeher in einem dynamischen Wandlungsprozess. Neben die bereits etablierten Sportarten treten seit mehreren immer mehr neue Sportarten in Erscheinung, die mit den traditionellen Gewohnheiten des Sports brechen und eine neue, zunehmend informelle Sportkultur etablieren. Insbesondere bei jungen Menschen aber zunehmend auch bei älteren Personen gewinnt dieses informelle, nicht an Organisationen gebundene Sporttreiben an Bedeutung. Im Rahmen des Praxiskurses werden einige dieser neuen Sportarten vorgestellt und aktiv ausprobiert (u.a. Speedminton, Spikeball, Headis, Disc Golf, Slackline). Aus sportmedizinischer Perspektive werden die einzelnen Aktivitäten im Rahmen der gewonnenen Erfahrungen diskutiert.</p>			
Ort:	Strand		
K 91	A. Bauer		
Kanu			siehe K 13
Zusatzkosten:	50,00EUR		
Ort:	Strand		
K 92	T. Agena		
Golf für Einsteiger			siehe K 9
Zusatzkosten:	90,00 EUR		
Ort:	Golfplatz		
K 93	T. Warnecke		
Golf für Fortgeschrittene			siehe K 10
Zusatzkosten:	90,00 EUR		
Ort:	Golfplatz		
K 94	P. Dohmann		
Beachsoccer			siehe K 12
Ort:	Strand		
K 95	S. Buntrock		
Training <i>bevor</i> es weh tut			
<p>4 Tage, 4 Bereiche: Schnellkraft, Kraft, Ausdauer, Koordination/Balance. Einstieg bildet ein allgemeines Beweglichkeitstraining zu Beginn jeder Einheit. Wer möchte, kann sich in diesem Kurs wichtige Grundlagen für ein höheres Leistungsniveau in der ausgeübten Sportart aneignen und Mobilität bis ins hohe Alter. Wer 4 Tage einfach nur Vollgas geben möchte: bitte bei Tabata anmelden! Bitte ein Strandhandtuch mitbringen.</p>			
Ort:	Strand		
K 96	S. Harder		
Wassersport für Anfänger (Wingsurfen und Wellenreiten)			siehe K 16
Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Die - Frei	vormittags	8-Übungseinheiten entspr. 6 Zeitstunden	199,00 €

Treffpunkt/Zeiten: 11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).
Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 97	Surfschule Petersen		
Windsurfen			siehe K 17
Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Die - Frei	vormittags	8-Stundenkurs	150,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr		
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.		
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen, surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 98	L. Buhmann		
Golf für Fortgeschrittene			siehe K 10
Zusatzkosten:	90,00 EUR		
Ort:	Golfplatz		

3. Kursblock - nachmittags:

SM 61	P. Dohmann		
Modul 1	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik		siehe SM 15
Ort:	Tischtennishalle, Hospizpad		

SM 62	Dr. Dr. S. Buntrock		
Modul 12	Geschlecht und Lebensalter: Golfmedizin		
<p>Der Kurs vermittelt die Grundzüge Tätigkeit als Arzt im Golfsport. Inhalte sind: Grundkenntnisse der Biomechanik beim Golfschwung, golferische Fachterminologie und typische sportartspezifische Verletzungen. Dabei stehen die „Big 12“, die 12 großen Schwungcharakteristika und ihre Auswirkungen auf den Schwung im Vordergrund. Verletzungen im Amateursport sind oft Folge biomechanischer Kompensationsmechanismen mangels ausreichender Beweglichkeit. Anhand des Level 1 Screens des Titleist Performance Institutes und auf der Grundlage des Selective Functional Movement Assessment geht es darum, ein Gefühl für die medizinischen Herausforderungen im Golfsport zu entwickeln. Für den Kurs bitte ein 5-er und 6-er Eisen mitbringen, falls vorhanden.</p>			
Ort:	„Haus der Insel“, Kurstraße 1		

SM 63	M. Spielau		
Modul 3	Basiskurs sportmedizinische Aspekte der (Sport-) Ernährung		siehe SM 26
Ort:	„Haus der Insel“, Kurstraße 1		

SM 64 Dr. O. Jungesblut

Modul 13 Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte/Kindersporttraumatologie siehe SM 24

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 65 T. Warnecke

Modul 11 Onkologische und neurologisch/psychiatrische Schwerpunkte

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 eines 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: Sporthaus, Hospizpad

SM 66 Prof. Dr. W. Lehmann

Modul 4 Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

Sportkurse des 3. Kursblocks nachmittags:

K 101 P. Dohmann

Laktat-Leistungsdiagnostik siehe K 32

Ort: Strand, 1. Stunde Haus der Insel

K 102 A. Bauer

Kanu siehe K 13

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Strand

K 103 A. Göring

Konditions- und Koordinationstraining

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 104 S. Rudolph

Entspannungsverfahren

Unser beruflicher und privater Alltag wird zunehmend komplexer und die Anforderungen steigen stetig. Das bedeutet, dass wir auch häufiger mit Stress- und Belastungssituationen konfrontiert sind. Ein unreflektierter, unflexibler Umgang mit diesen Belastungen kann zu unterschiedlichen Symptomen führen. Von muskulären Verspannungen, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen bis hin zu körperlichen und psychischen Erkrankungen, wie Burnout, können die Folge sein.

Je besser wir Stress erkennen, analysieren und bewältigen können, desto konstruktiver gelingt es uns,

mit Belastungssituationen umzugehen. In diesem Kurs wird der Fokus auf das Wahrnehmen und den Umgang mit Stresssituationen gelegt.

Es werden unterschiedliche Methoden und Modelle zum Umgang mit Stress vorgestellt (Resilienz, Achtsamkeit) und ausgewählte Entspannungsverfahren (u.a. PMR, Autogenes Training, Yoga, Atemtechniken) durchgeführt und geübt.

Bequeme Kleidung wird empfohlen!

Ort: Strand

K 105 Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger siehe K 5

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Die - Frei	nachmittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 106 Surfschule Petersen
Kitesurfen für Aufsteiger siehe K 6

Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. MwSt)
Die - Frei	nachmittags	8-Stundenkurs	230,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr		
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:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 107 S. Dohmann
Nordic Walking siehe K 31

Ort: Strand

K 108 T. Warnecke
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

K 109 J. Müller
Contemporary-Dance siehe K 34

Ort: Strand

K 110 O. Jungesblut/S. Schiele
Tennis siehe K 50

Zusatzkosten: 50,00 EUR

Ort: Tenniscenter

K 111	C. Funke		
Stand up Paddling			siehe K 3
Zusatzkosten: 50,00 EUR			
Ort: Tidens Surfhuus			
K 112	E. Rockel		
Beach-Lacrosse			siehe K 82
Ort: Strand			
K 113	T. Agena		
Golf für Einsteiger			siehe K 9
Zusatzkosten: 90,00 EUR			
Ort: Golfplatz			
K 114	B. Donath		
Inselerkundung, Wandern und Radfahren			siehe K 8
Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache			
K 115	S. Buntrock		
Mobilisierung im Büro			
Mit einfachen Mitteln Beweglichkeit erhalten und den Teufelskreis aus Sitzen, Zwangshaltungen und Haltungsschäden durchbrechen lernen, ist Ziel des Kurses. Was kann ich Patienten anbieten, die mehrere Stunden täglich sitzen und keine Zeit für Sport erübrigen können? Wie kann ich Übungen in meinen ärztlichen Alltag integrieren? Wie kann Bewegung ganz allgemein in den Büroalltag eingebunden werden? Bitte ein Strandhandtuch mitbringen!			
Ort: Strand			
K 116	S. Harder		
Wassersport für Anfänger (Wingsurfen und Wellenreiten)			siehe K 16
Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Die - Frei	nachmittags	8-Übungseinheiten entspr. 6 Zeitstunden	199,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).		
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).		
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de		
K 117	Surfschule Petersen		
Windsurfen			siehe K 17
Termine	Tageszeit	Dauer	Preise (inkl. Mwst)
Die - Frei	nachmittags	8-Stundenkurs	150,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr		
Mitzubringen ist:	Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.		
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263		

K 118 **L. Buhmann**

Golf für Fortgeschrittene

siehe K 10

Zusatzkosten: 90,00 EUR

Ort: Golfplatz

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 Bensorsiel. Beim Betreten der Fähre wird die Card geprüft und die Fährpassage gebucht. Gleichzeitig ist 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 Gutscheine-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 Bensorsiel. Dort gibt es große, bewachte (kostenpflichtige) Parkplätze.

Anreise mit der Bahn: bis Sande oder bis Norden, von dort mit dem Bus bis Bensorsiel.

Auskunft: Fahrkartenausgabe Bensorsiel-Esens, Tel.: (04971) 928 90

Fahrkartenausgabe Langeoog: Tel.: (04972) 693 260

Schiffahrtsverwaltung Langeoog Tel.: (04972) 693 261

Sommerfahrplan		gültig 25.03.2023 bis 31.10.2023	
ab Fähranleger Bensorsiel		ab Inselbahnhof Langeoog	
06:45 Mo - Sa		07:15 täglich	
08:30 Fr - So			
09:30 täglich		09:15 täglich	
10:30 Sa + So			
11:30 Mo - Fr		11:15 täglich	
13:30 täglich		14:00 täglich	
16:00 täglich		16:00 täglich	
17:30 Sa - Do		17:30 täglich	

Die aktuellen Abfahrten des Tages ab Bensorsiel können Sie unter Telefon (04971) 928 925 und ab Langeoog unter Telefon (04972) 693 262 abhören.

Änderungen der Abfahrtszeiten, insbesondere durch Wind und Wetter, vorbehalten.

Sonderschiffe mit Inselbahnanschluss nach Vereinbarung.

Gepäckbeförderung von Bensorsiel 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 Bensorsiel.

Bahnamtlicher Gepäckdienst: C. Heyken, Tel. (04972) 6060 und G. Heyken, Tel. (04972) 320

Internet: www.langeoog.de

Kinderbetreuung während der Seminare und Sportkurse

Während der Sportärzte-Fortbildungswochen 2023 bietet die Inselgemeinde Langeoog die Betreuung Ihrer Kinder im Alter von 4 – 7 Jahren an:

Montag bis Freitag 09.00 Uhr - 13.00 Uhr und 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Die Kosten für die Betreuung betragen 10,00 € pro Kind und Stunde + 10,00 € pro Kind für Materialkosten (Bastelangebote und besondere Aktionen)

Bitte planen Sie 15 Minuten Wegezeit zum Bringen und Abholen mit ein.

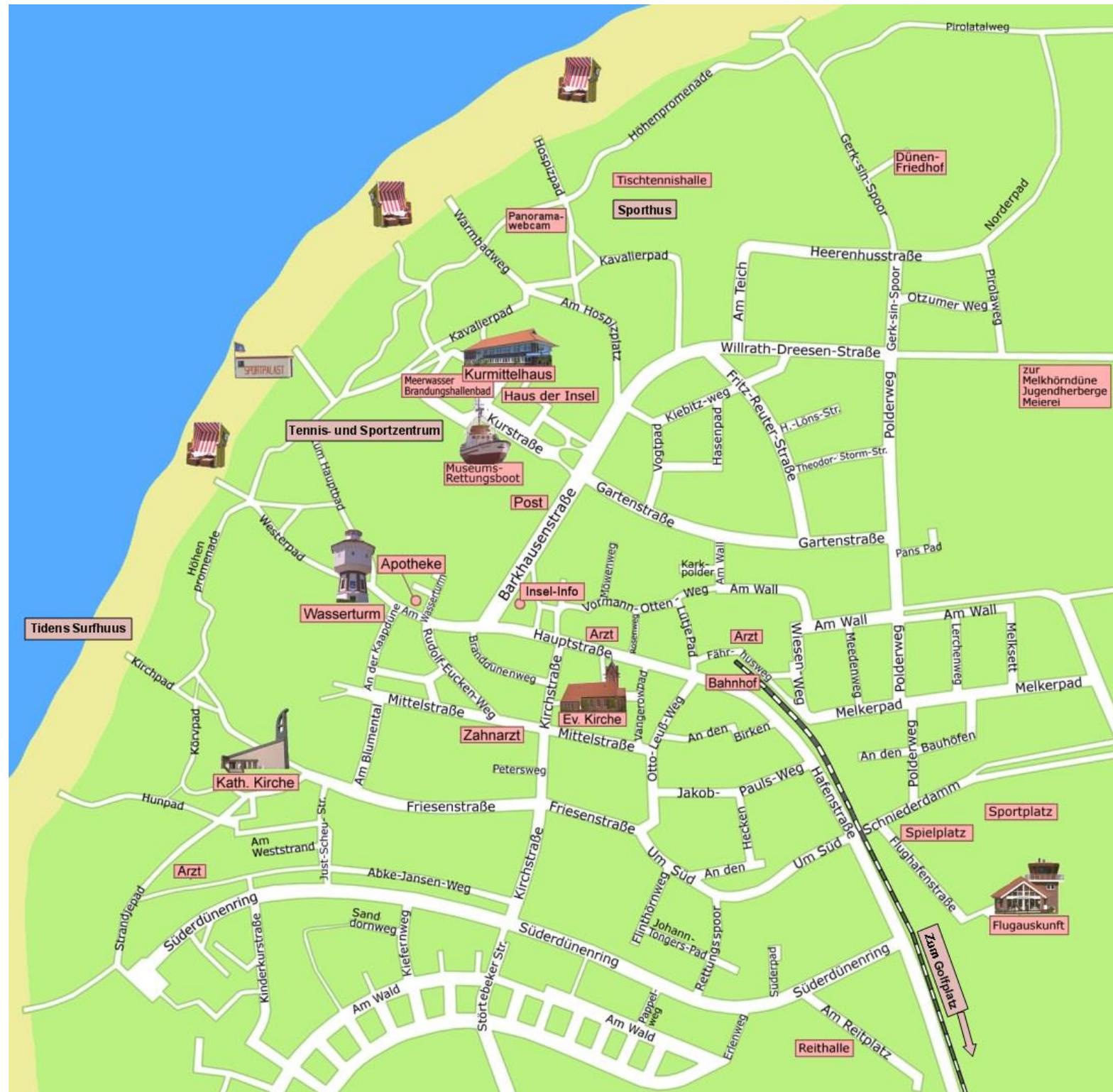
Anmelden können Sie Ihre Kinder ab dem 15. Mai 2023

Betreut wird nur ab einer Teilnehmerzahl von drei Kindern.

Anmeldeschluss für die Betreuungszeiten während der Fortbildungswochen ist der 08.06.2023 in der Spöölstuv Langeoog

Tel. 0 49 72/ 693236, Mail: spielhaus@langeoog.de

Langeoog



Referenten 2023

Name	Vorname	Fachgebiet	Klinik/Institut	Ort
Agna	Thomas	Golflehrer		Langeoog
Bauer, Dr.	Axel	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Budde, PD Dr. med.	Stefan	Orthopädie/Unfallchirurgie	Evangelisches Klinikum Bethel (EvKB) Bielefeld	Bielefeld
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
Dahm, Prof. Dr. med.	Johannes	Kardiologe/Sportkardiologe	Herz- & Gefäßzentrum Göttingen, BG-Medical-Team	Göttingen
Dohmann	Sabine	Sport- u. Gymnastiklehrerin	CCB - Herzwirk	Frankfurt
Dohmann	Peter	Sportwissenschaften	CCB - Herzwirk	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
Elsner, Dr. med.	Andreas	Orthopädie/Unfallchirurgie	Gemeinschaftspraxis am Bültmannshof	Bielefeld
Göring, Dr.	Arne	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Gossé, Prof. Dr. med.	Frank	Orthop./Unfallch., Chefarzt	Orthopädische Klinik MHH, DIAKOVERE Annastift	Hannover
Geisenhainer	Anna	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Hanft	Manfred			Heilbad Heiligenstadt
Harder	Sven		Tidens Surfhuus	Langeoog
Jaspers	Josefin	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Jungesblut, Dr. med.	Oliver	Orthopädie/Unfallchirurgie	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf	Hamburg
Kühn	Stefan	Sportwissenschaften		
Lehmann, Prof. Dr. med.	Wolfgang	Orthopädie/Unfallchirurgie	Direktor der Abt. Orthopädie u. Unfallchirurgie	Göttingen
Lemmer, Dr. jur.	Georg	Rechtswissenschaft	Universität Göttingen, Juristische Fakultät	Göttingen
Müller	Jana	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Petersen, Dr.	Walter		Surfschule Petersen	Langeoog
Pfeiffer, Dr. med.	Ina	Allgemeinmedizin	Hausarztpraxis	Erlangen
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
Spielau	Marco	Ernährungswissenschaften	Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e. V.	Halle
Vahldiek, Dr. med.	Michael	Orthop./Unfallch., Chefarzt	WS-Chirurgie Auguste-Viktoria-Klinik Bad Oeynhausen	Bad Oeynhausen
Warnecke	Thorsten	Neurologie, Oberarzt	Helios Albert Schweitzer Krankenhaus Northeim	Northeim
Wincheringer, Dr. med.	Dennis	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopaedicum Wiesbaden	Wiesbaden
Wirth, Prof. Dr. med.	Alfred	Innere Medizin		Melle
Wöhnl	Eileen	Sportwissenschaften	Fachklinik für Orthopädie und Innere Medizin	Heilbad Heiligenstadt
Yao, Dr. med.	Daiwei	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopädische Klinik Braunfels	Hannover