9. Juni -21. Juni 2024

Langeoog 2024

68. Sportärzte-Fortbildungslehrgang

Sport und Gesundheit

Sport zur Prävention und Therapie

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
Sportärztebund Niedersachsen

Langeoog 2024

9. Juni – 21. Juni 2024

1. Kursblock 10. – 13. Juni 2024

2. Kursblock 14. – 17. Juni 2024

3. Kursblock 18. – 21. Juni 2024

68. 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. F. Gossé
Prof. Dr. med. S. Budde
Prof. Dr. med. H.-W. Buhmann

Organisatorische Hinweise

Tagungsort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

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

Sonntag, 09.06.	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, 14.06.	07.45 – 08.30 Uhr
Dienstag, 18.06.	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: Kathrin Schmitt-Kollmetz
Evangelisches Klinikum Bethel
Burgsteig 13
33617 Bielefeld
Email: info@weiterbildung-sportmedizin.de
Telefon in dringenden Fällen: +49 151 11600762
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	420 EUR	440 EUR
Teilnahme an 2 Kursblöcken (4 Module)		
Gebühr	790 EUR	820 EUR
Teilnahme an 3 Kursblöcken (6 Module)		
Gebühr	1100 EUR	1150 EUR

Sollten Sie bereits ein- oder mehrmals an der Fortbildung auf Langeoog teilgenommen haben, so erhalten Sie zusätzlich einen Rabatt in Höhe von 30 EUR.

Bankverbindung

Konto „Sportmedizin Langeoog“

IBAN	DE32 3006 0601 0065 7323 11
BIC	DAAEDEDDXXX
Bank	Apotheker- und Ärztebank
Kontoinhaber:	Prof. Dr. S. Budde

Stornierungen

Eine Stornierung der Anmeldung ist mit folgenden Maßgaben möglich:
Bei Stornierung
- **bis** zum **15. Januar 2024** unter **vollständiger Rückerstattung** der Gebühren
- **bis** zum **15. März 2024** mit **20%** Stornierungsgebühr
- **bis** zum **15. Mai 2024** mit **30%** Stornierungsgebühr
- **bis** zum **01. Juni 2024** mit **50%** Stornierungsgebühr

Bei Stornierungen **ab** dem **02. Juni 2024** 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“

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.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Weiterbildung/_Muster-Kursbuecher/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.

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.

Veranstaltungsablauf

1. Kursblock über 2 Module 10.06.-13.06.2024

Zeitplan	Sonntag, 9.06.	Montag, 10.06.	Dienstag, 11.06.	Mittwoch, 12.06.	Donnerstag, 13.06.
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 14.06.-17.06.2024

Zeitplan	Freitag, 14.06.	Samstag, 15.06.	Sonntag, 16.06.	Montag, 17.06.
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 18.06.-21.06.2024

Zeitplan	Dienstag, 18.06.	Mittwoch, 19.06.	Donnerstag, 20.06.	Freitag, 21.06.
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

Sanitätshaus o|r|t GmbH · Maschmühlenweg 47 · 37081 Göttingen · www.o-r-t.de

1. Kursblock - vormittags:

SM 1 J. Dahm
Modul 7 Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen

Kursinhalt: Grundlagen der Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems auf „Reize“ (Training), Ein-fluss 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/HW. Buhmann
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: “Haus der Insel”, Kurstraße 1

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. H. Adamek
Modul 9 Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte

- Bewegung als Therapie bei nichtinfektiösen Volkskrankheiten
- Sport bei unterschiedlichen Diabetestypen
- Prävention und Therapie von Adipositas und Fettleber
- Freizeit- und Rehabilitationssport für ältere sedentäre Menschen
- Die sportmedizinische Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern mit Typ 1 Diabetes
- Sport bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- Bewegung und Ernährung in der Prävention und Therapie des kolorektalen Karzinoms

Ort: Sporthuus, Hospizpad

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: 70,00 EUR
Ort: Kite-Strand

K 4 E. Kühn
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 verschiedene 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 B. Donath
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 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 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: 100,00 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: 100,00 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 L. Buhmann

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 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 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. Ziel des Kurses ist es, in allen drei Sportarten Grundkenntnisse zu erlangen bzw die bestehenden Kenntnisse zu verbessern. Auf Wunsch kann im Wing- und Windsurfen der Grundschein (VDWS-Lizenz) erworben oder erweitert werden. Allgemeine Informationen Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren & Surfausrüstung). Weitere Informationen zu uns, unserer Station am Weststrand und unseren Kursinhalten: https://tidens-surfhuus.de Dozentin: Kira Korthaus / Tidens Surfhuus Dauer: 6 Stunden Tidens - Harder & Wolff GbR USt-IdNr.: DE350545632 HARDER & WOLFF GB.

Termine	**Tageszeit**	**Dauer**	**Preise** (inkl. Mwst)
Mo - Do	vormittags	8-Übungseinheiten entspr. 6 Zeitstunden	209,00 €

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

Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand Übergang Ulli’s Kiosk / Katholische Kirche

K 17 Surfschule Petersen
Windsurfen

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden angedacht, die den Windsurfsport entweder kennenlernen möchten oder ihre Windsurffähigkeiten 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 S. Kühn
Selbstverteidigung

Als Selbstverteidigung werden die Vermeidung und Abwehr von Angriffen auf die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Sport und Realität. Verbale und körperliche Übergriffe häufen sich - auch in medizinischen Einrichtungen. Der Kurs soll ganzheitlich das Thema Selbstverteidigung darstellen. Es werden Elemente verschiedener Kampfsportarten vorgestellt und trainiert. Darüber hinaus finden sich präventive, taktische, rechtliche und psychologische Aspekte wieder. Zur Erprobung des erlernten Wissens, kommen Partner- und Gruppenübungen zum Einsatz. Der Kurs schließt mit der Vorstellung improvisierter sowie käuflicher Hilfsmittel zur Selbstverteidigung ab.

Ort: Strand

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. H. Adamek
Modul 9 Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte siehe SM 6

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 13 Prof. Dr. F. Gossé und Kollegen
Modul 4 Basiskurs sportmed. Aspekte des Stütz-und Bewegungsapparates/ Verletzungen

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 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
Modul 1 Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Neben dem „Laktatkurs“ (Sportkurs K 32) 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: „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 Leistung, Leistungsdiagnostik (u.a. Spiroergo/Laktat, kardiale Diagnostik), physiologische vs. pathologische Veränderungen (Sportler-EKG, Herzfrequenzvariabilität etc.) einschließlich plötzlicher Herztod.

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

TOP VERSORGT

mit Hilfsmitteln von Jüttner

Mehr zu uns gibt's online:

www.juettner.de

juettnerorthopaedie

juettnerorthopaedie

Sportkurse des 1. Kursblocks - nachmittags:

K 21 **J. Jaspers**
Yoga siehe K 7
Ort: Strand

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: 70,00 EUR
Ort: Kite-Strand

K 24 **E. Kühn**
Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante des HIIT-Trainings (High Intensity Intervall Training). Trainiert wird in vorgegebenen Intervallmustern, wie z.B. 10/5 - 10 Sek. Belastung und 5 Sek. Pause-; 20/10;, 30/15; 40/20 …). Während der Belastungsphase 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 Fitnesseinsteiger geeignet ist.

Ort: Strand

K 25 **A. Bauer**
Kanu siehe K 13
Zusatzkosten: 70,00 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: Strand

K 29 T. Agena
Golf für Einsteiger siehe K 9

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 30 D. Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 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

Comtemporary-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 B. Donath

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	209,00 €

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 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

2. Kursblock - vormittags:

SM 21 Prof. Dr. Budde/Dr. A. Elsner

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

Prof. Dr. Budde und Dr. Andreas Elsner sind Mannschaftsärzte der Profi-Mannschaft des 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 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

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. Kühn
Tabata siehe K 24

Ort: Strand

K 43 A. Geisenhainer
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
surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 46 B. Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 8

Ort: Strand

K 47 D. Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 48 T. Agena

Golf für Einsteiger siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 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 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 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: 70,00 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	209,00 €

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 C. Funke

Stand up Paddling siehe K 3

Zusatzkosten: 70,00 EUR
Ort: Kite-Strand

K 58 L. Buhmann

Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 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 Stoffwechselaspekte auf Bewegung und Training, Entstehung von Insulinresistenz, Inflammation, Eisen- und Mineralienstoffwechsel, Vitamine, Ernährung- und Ernährungsergänzungsstoffe, 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 PD J. Bredow
Modul 5 (Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und obere Extremitäten

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen sowie wie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen/unfallchirurgischen Erkrankungen und Verletzungen an der Wirbelsäule und der oberen Extremität besprochen. Die Seminarleiter um Priv.-Doz. Dr. Jan Bredow sind als Sportmediziner, konservative und operative Orthopäden und Unfallchirurgen aktiv, so dass über die sportartspezifischen Verletzungsmechanismen diverser Sportarten sowie deren Behandlung berichtet wird. Neben typischen Sportverletzungen werden auch klassische Krankheitsbilder aus dem Themenkreis der Wirbelsäule und oberen Extremitäten hinsichtlich ihrer Diagnostik und therapeutischen 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. Kühn**
Core-Workout
siehe K 4

Ort: Strand

K 62 **J. Jaspers**
Yoga
siehe K 7

Ort: Strand

K 63 **M. Rupprecht / O. Jungesblut**
Tennis
siehe K 50

Zusatzkosten: 70,00 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 B. Donath
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
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: 70,00 EUR
Ort: Strand

K 73 L. Buhmann
Beachsoccer

Ort: Strand

K 74 T. Agena
Golf für Einsteiger siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 75 D. Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 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	209,00 €

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 C. Funke
Stand up Paddling siehe K 3

Zusatzkosten: 70,00 EUR
Ort: Kite-Strand

K 78 H.-W. Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

3. Kursblock - vormittags:

SM 51 **Prof. Dr. Buhmann et al.**
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. U. Schlierenkämper**
Modul 10 **Surfmedizin- Verletzungen und medizinische Versorgung im Surfsport**

Dieses Seminar vermittelt die theoretischen Grundlagen der beliebtesten Surfsportarten wie Wellenreiten, Kitesurfen, SUP oder Wing Foilen mit deren spezifischen Belastungen und Verletzungenmustern. Neben den anatomischen und physiologischen Grundlagen wird anhand der aktuellen wissenschaftliche Literatur auch auf mögliche Präventionskonzepte bzw. Reha-Maßnahmen eingegangen.
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: 70,00 EUR
Ort: Kite-Strand

K 82 H.-W.Buhmann
Beachspiele

In diesem Sportkurs werden verschiedene kleine Spiele vorgestellt, die unter den besonderen Bedingungen am Strand einen hohen Aufforderungscharakter besitzen.
Es handelt sich dabei zum Teil um traditionelle Spiele, die man noch aus dem Schulsport kennt aber auch neue Lauf und Bewegungsspiele wie Spikeball kommen zum Einsatz.

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: 70,00 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

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.

Ort: Strand

K 91 A. Bauer
Kanu siehe K 13

Zusatzkosten: 70,00EUR
Ort: Strand

K 92 T. Agena
Golf für Einsteiger siehe K 9

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 93 D. Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

K 94 P. Dohmann
Beachsoccer siehe K 12

Ort: Strand

K 95 N.N.
N.n.

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	209,00 €

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: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

3. Kursblock - nachmittags:

SM 61 P. Dohmann
Modul 1 Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik siehe SM 15

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 62 Dr. U. Schlierenkämper
Modul 14 Surfmedizin

Dieses Seminar vermittelt die theoretischen Grundlagen der beliebtesten Surfsportarten wie Wellenreiten, Kitesurfen, SUP oder Wing Foilen mit deren spezifischen Belastungen und Verletzungenmustern. Neben den anatomischen und physiologischen Grundlagen wird anhand der aktuellen wissenschaftliche Literatur auch auf mögliche Präventionskonzepte bzw. Reha-Maßnahmen eingegangen.

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 63 M. Spielau
Modul 3 Basiskurs sportmedizinische Aspekte der (Sport-) Ernährung siehe SM 26

Ort: Tischtennishalle, Hospizpad

SM 64 Dr. O. Jungesblut
Modul 13 Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte/Kindersporttraumatologie siehe SM 24

Ort: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

SM 65 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: Sporthus, 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: 70,00 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
Yoga siehe K 7

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 D. Wincheringer

Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 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: 70,00 EUR

Ort: Tenniscenter

K 111 C. Funke

Stand up Paddling siehe K 3

Zusatzkosten: 70,00 EUR

Ort: Kite-Strand

K 112 N.N.

N.N. siehe K 82

Ort: Strand

K 113 T. Agena

Golf für Einsteiger siehe K 9

Zusatzkosten: 100,00 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 G. Lemmer

Ultimate Frisbee siehe K 1

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	209,00 €

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: 100,00 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 Bensersiel. 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.

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 25.03.2024 bis 31.10.2024
ab Fähranleger Bensersiel	**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 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

Kinderbetreuung während der Seminare und Sportkurse

Während der Sportärzte-Fortbildungswochen 2024 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 - 18.00 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 2024
Betreut wird nur ab einer Teilnehmerzahl von drei Kindern.
Anmeldeschluß für die Betreuungszeiten während der Fortbildungswochen ist der 08.06.2024 in der Spöölstuv Langeoog
Tel. 0 49 72/ 693236, Mail: spielhaus@langeoog.de

Langeoog

Sporthus / Tischtennishalle
Therapie-zentrum
Haus der Insel
Schwimmbad
Tennis- und Sportcenter
Information am Bahnhof
Zimmernachweis
Flugplatz Langeoog
Golfplatz Neun-Loch-Anlage
Bade- und Burgenstrand
Süderdünen
Kaapdünen
Willrath-Dreesen-Straße
Gartenstraße
Hauptstraße
Mittelstraße
Friesenstraße
Süderdünenring
Am Wald
Am Wall
Melkerpad
Schniederdamm
Hafenstraße
Kirchstraße
Abke-Jansen-Weg
Störtebekerstraße
Apotheke
Polizei
Wasserturm
Zahnarzt
Arzt
Sporthalle
Diakonie
Carités
Reithalle
Reitplatz
Bolzplatz
Sportplatz TSV Langeoog
Flugdienst Flugauskunft
Jugendhaus "Die Insel"
Bolzplatz öffentlich
Bolzplatz privat
Treffpunkt für Wattwanderungen am Seedeich
Meierei
Jugendherberge
Melkhörndünen
Vogelkolonie
Ostende
Schießstand
ca. 250 m

Referenten 2024

Name	Vorname	Fachgebiet	Klinik/Institut	Ort
Adamek, Prof. Dr.	Hennig	Innere Medizin	Klinikum Leverkusen	Leverkusen
Agena	Thomas	Golflehrer		Langeoog
Bauer, Dr.	Axel	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Bredow, PD Dr.	Jan	Orthopädie/Unfallchirurgie	Krkh. Porz am Rhein	Köln
Budde, Prof. 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
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
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
Harder	Sven		Tidens Surfhuus	Langeoog
Jaspers	Josefin	Sportwissenschaften	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Jungesblut, Dr. med.	Oliver	Orthopädie/Unfallchirurgie	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf	Hamburg
Kühn	Eileen	Sportwissenschaften	Fachklinik für Orthopädie und Innere Medizin	Heilbad Heiligenstadt
Kühn	Stefan			Geisleden
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
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
Schlierenkämper, Dr. med.	Ulf	Orthopädie/Unfallchirurgie	St. Franziskus-Hospital	Köln
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
Wincheringer, Dr. med.	Dennis	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopaedicum Wiesbaden	Wiesbaden
Yao, Dr. med.	Daiwei	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopädische Klinik Braunfels	Hannover