

08. Juni -19. Juni 2026  
**Langeoog 2026**

**70.**

Fort- und Weiterbildungslehrgang Sportmedizin

# **Sport und Gesundheit**

Sport zur Prävention und Therapie

Sportärztebund Niedersachsen  
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention



# Langeoog 2026

08. Juni – 19. Juni 2026

- 1. Kursblock 08. – 11. Juni 2026
- 2. Kursblock 12. – 15. Juni 2026
- 3. Kursblock 16. – 19. Juni 2026

## 70. Fort- und Weiterbildungslehrgang Sportmedizin

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

## Sport zur Prävention und Therapie

Leitung:

Prof. Dr. med. Stefan Budde  
Prof. Dr. med. Frank Gossé  
Dr. Arne Göring

## Organisatorische Hinweise

**Tagungsbüro und Anmeldung:** „Haus der Insel“, Kurstraße 1, 26465 Langeoog

<b>Anmeldung mit anschließender Informationsveranstaltung:</b>			
<b>Sonntag</b>	07.06.2026	17.30 – 18.30 Uhr	<b>A - N</b>
		18.30 – 19.30 Uhr	<b>O - Z</b>
<b>Freitag</b>	12.06.2026	07.45 – 08.30 Uhr	<b>A - Z</b>
<b>Dienstag</b>	16.06.2026	07.45 – 08.30 Uhr	<b>A - Z</b>

Bitte halten Sie sich an die Anmeldezeiten gemäß der alphabetischen Aufteilung (Anfangsbuchstabe des Nachnamens). Die Infoveranstaltung beginnt jeweils zur vollen Stunde!

### Vorträge und Seminare:

„Haus der Insel“, Kurstraße 1

„Haus Meedland (Haus Noah)“, Gartenstr. 3-11

**Sportkurse:** siehe Kommentar

### Öffnungszeiten Tagungsbüro

jeweils 30 min. vor Beginn der Seminare:

08.30 Uhr - 10.00 Uhr

14.00 Uhr - 15.30 Uhr

**Am Sonntag, 14.06.2026, bleibt das Tagungsbüro geschlossen.**

### Auskunft:

**Kathrin Schmitt-Kollmetz**

Evangelisches Klinikum Bethel

Burgsteig 13

33617 Bielefeld

E-Mail: [info@weiterbildung-sportmedizin.de](mailto:info@weiterbildung-sportmedizin.de)

Telefon in dringenden Fällen: 01511-600762

Homepage: [www.weiterbildung-sportmedizin.de](http://www.weiterbildung-sportmedizin.de)

**Für Sach- und Personenschäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung! Näheres zu unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte den AGB auf unserer Webseite.**

## Bankverbindung

Konto „Sportmedizin Langeoog“

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

## Stornierungen

Eine Stornierung der Anmeldung ist unter folgenden Bedingungen möglich:

Stornierung

<b>bis zum 15. Januar 2026:</b>	<b><u>vollständige Rückerstattung</u></b> der Gebühren
<b>bis zum 15. März 2026:</b>	<b><u>20%</u></b> Stornierungsgebühr
<b>bis zum 15. Mai 2026:</b>	<b><u>30%</u></b> Stornierungsgebühr
<b>bis zum 01. Juni 2026:</b>	<b><u>75%</u></b> Stornierungsgebühr

Bei Stornierungen **ab dem 02. Juni 2026** erfolgt **keine** Rückerstattung.

Stornierungen richten Sie bitte ausschließlich schriftlich per E-Mail an:

[info@weiterbildung-sportmedizin.de](mailto:info@weiterbildung-sportmedizin.de)

Im nächsten Jahr treffen wir uns wieder:



Besuchen Sie auch unsere Homepage: [www.weiterbildung-sportmedizin.de](http://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](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 allen Ärztekammern im Bundesgebiet anerkannt. Wer an den Seminaren und Sportkursen an einem Block (jeweils 4 Tage) teilnimmt, absolviert damit zwei der insgesamt 15 Module (32 Stunden). Teilnehmende, die an allen 3 Blöcken in einem 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 Modulzuordnung richtet sich nach den theoretischen Inhalten des Seminars, das dann mit einem geeigneten Sportkurs frei kombiniert werden kann.

Am Ende Ihres Aufenthaltes erhalten Sie unter Vorlage Ihrer Teilnehmerkarte eine Teilnahmebescheinigung für die Ärztekammer, aus der die belegten Module hervorgehen.

## So gehen Sie bei der Buchung vor

1. Sie legen fest, wie viele Kursblöcke Sie belegen wollen. Pro Kursblock erhalten Sie 2 Module.
2. Sie wählen pro Kursblock 2 Seminare, jedes Seminar ist einem bestimmten Modul zugeordnet.
3. Die Reihenfolge, in der die einzelnen Module (1-15) abgeschlossen werden, ist beliebig.
4. Zu jedem Seminar ist ein geeigneter Sportkurs zu wählen, welcher das Modul komplettiert.
5. Mit den Kursen auf Langeoog können sämtliche 15 Module abgelegt werden (max. 6 Module pro Jahr).

Auch 2026 werden alle der in der Weiterbildungsordnung geforderten 15 Module mindestens einmal während der Veranstaltung angeboten.

## Kommentar zum Seminarangebot

Pro Kursblock können Sie an je einem Seminar vormittags und nachmittags teilnehmen. Die Themen der Seminare richten sich nach den Vorgaben der einzelnen Module der Kursweiterbildung. Ein Seminarwechsel innerhalb eines Kursblocks ist grundsätzlich nicht möglich. Für die Auswahl der Seminare werden Sie auf unserer Homepage [www.weiterbildung-sportmedizin.de](http://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 Kurswechsel innerhalb des Kursblocks ist grundsätzlich nicht möglich. Für die Auswahl der Sportkurse werden Sie auf unserer Homepage [www.weiterbildung-sportmedizin.de](http://www.weiterbildung-sportmedizin.de) durch das Anmeldemenü geführt. Die Teilnehmerzahl der einzelnen Sportkurse ist ebenfalls begrenzt; auch hier bestimmt die Reihenfolge der Anmeldung das Anrecht auf Teilnahme.

Neu in diesem Jahr ist eine Einteilung der Sportkurse in Schwierigkeitsgrade (★ = wenig anstrengend; ★★ = mäßig anstrengend; ★★★ = sehr anstrengend). Max. 4 Sternchen pro Tag sind als guter Orientierungswert auch für trainierte Sportler\*innen anzusehen. Alle Wassersportkurse setzen Schwimmfähigkeit voraus (mindestens "silber").

Einige Sportkurse sind mit einer Zusatzgebühr verbunden (Tennis, Golf, Kanu, SUP sowie alle Surf- und Kitekurse). Die jeweiligen Gebühren entnehmen Sie bitte der Kursbeschreibung. Die Gebühren für die Surf- und Kitekurse werden separat mit den Surfschulen abgerechnet und sind nicht in Ihrer Teilnahmegebühr enthalten.

## Wir bitten um Beachtung:

Bitte machen Sie sich vor einer verbindlichen Buchung mit den Angeboten in unserem Programm vertraut und wählen Sie die Module, die Sie zur Fortführung/Komplettierung Ihrer Weiterbildung benötigen. Eine Orientierungshilfe gibt Ihnen dabei die [Modulübersicht](#) auf S. 10 des Programms. Wenn Sie mit Ihrer Weiterbildung erst am Anfang stehen, sind die Module frei wählbar, die Reihenfolge spielt keine Rolle.

Sollte Ihre gewünschte Seminarkombination in Einzelfällen nicht darstellbar sein, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf unter [info@weiterbildung-sportmedizin.de](mailto:info@weiterbildung-sportmedizin.de), wir werden in jedem Fall versuchen, mit Ihnen eine Lösung zu finden.

Die Sportkurse sind Teil der Module und sollten auch inhaltlich die Seminare komplettieren. Idealerweise streuen Sie die Auswahl Ihre Sportkurse so, dass zu jedem Modul ein anderer Sportkurs gewählt wird.

**Während der laufenden Veranstaltung werden keine Seminarumbuchungen mehr vorgenommen.**

## Veranstaltungsablauf

### 1. Kursblock über 2 Module

08.06. – 11.06.2026

Zeitplan	Sonntag, 07.06.	Montag, 08.06.	Dienstag, 09.06.	Mittwoch, 10.06.	Donnerstag, 11.06.
17.30 - 19.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Infoveranstaltung				
09.00 - 10.30 Uhr		Seminare SM01 – SM07			
11.00 - 12.30 Uhr		Sportkurse K01 – K24			
13.00 - 14.30 Uhr		Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr		Seminare SM11 – SM17			
16.30 - 18.00 Uhr		Sportkurse K26 – K44			

### 2. Kursblock über 2 Module

12.06. – 15.06.2026

Zeitplan	Freitag, 12.06.	Samstag, 13.06.	Sonntag, 14.06.	Montag, 15.06.
07.45 – 08.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Infoveranst.			
09.00 - 10.30 Uhr	Seminare SM21 – SM27			
11.00 - 12.30 Uhr	Sportkurse K51 – K74			
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr	Seminare SM31 – SM37			
16.30 - 18.00 Uhr	Sportkurse K76 – K96			

### 3. Kursblock über 2 Module

16.06. – 19.06.2026

Zeitplan	Dienstag, 16.06.	Mittwoch, 17.06.	Donnerstag, 18.06.	Freitag, 19.06.
07.45 - 08.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Infoveranst.			
09.00 - 10.30 Uhr	Seminare SM41 – SM47			
11.00 - 12.30 Uhr	Sportkurse K101 – K118			
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr	Seminare SM51 – SM57			
16.30 - 18.00 Uhr	Sportkurse K126 – K145			



## Seminarübersicht Zeitblöcke

Block 1	Nr.	Modul	Referent(innen)	Seminartitel – zur Beschreibung bitte Link nutzen
vormittags	SM01	4	Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen	<a href="#">Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates / unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen</a>
	SM02	2	Dr. Arne Göring, Christina Funke	<a href="#">Funktion und Anpassung, Trainingseffekte</a>
	SM03	8	Peter Dohmann	<a href="#">Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport</a>
	SM04	9	Dr. Michaela Adamek/ Prof. Dr. Henning Adamek	<a href="#">Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte</a>
	SM05	10	Prof. Dr. Bernd Schönhofer	<a href="#">Pneumologische, nephrologische und gastrointestinale Schwerpunkte</a>
	SM06	14	Prof. Dr. Bernhard Greitemann	<a href="#">Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen</a>
	SM07	11	Markus Flemming	<a href="#">Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung</a>
nachmittags	SM11	6	Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen	<a href="#">(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte</a>
	SM12	5	Michael Damköhler	<a href="#">(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität</a>
	SM13	1	Peter Dohmann	<a href="#">Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik</a>
	SM14	9	Dr. Michaela Adamek/ Prof. Dr. Henning Adamek	<a href="#">Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte</a>
	SM15	7	Dr. Wiebke Lubahn	<a href="#">Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen</a>
	SM16	15	Dr. jur. Georg Lemmer	<a href="#">Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten</a>
	SM17	11	Markus Flemming	<a href="#">Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung</a>
Block 2				
vormittags	SM21	6	Prof. Dr. Stefan Budde / Dr. Andreas Elsner	<a href="#">(Sport-) Orthopädische Aspekte der unteren Extremitäten; höhen- und umweltspezifische Aspekte</a>
	SM22	2	Peter Dohmann/ Christina Funke	<a href="#">Funktion und Anpassung, Trainingseffekte</a>
	SM23	3	Marco Spielau	<a href="#">Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung</a>
	SM24	7	Dr. Wiebke Lubahn	<a href="#">Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen</a>
	SM25	13	Dr. Oliver Jungesblut	<a href="#">Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte / Kindersporttraumatologie</a>
	SM26	14	Prof. Dr. Bernhard Greitemann	<a href="#">Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen</a>
	SM27	10	Prof. Dr. Bernd Schönhofer	<a href="#">Pneumologische, nephrologische und gastrointestinale Schwerpunkte</a>



Block 2				
nachmittags	SM31	5	Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen	<a href="#">(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität</a>
	SM32	1	Peter Dohmann	<a href="#">Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik</a>
	SM33	2	Dr. Max. Elstermann von Elster	<a href="#">Funktion und Anpassung, Trainingseffekte</a>
	SM34	8	PD Dr. Steffen Kriechbaum	<a href="#">Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport</a>
	SM35	13	Prof. Dr. Martin Rupprecht	<a href="#">Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte</a>
	SM36	15	Dr. jur. Georg Lemmer	<a href="#">Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten</a>
	SM37	11	Markus Flemming	<a href="#">Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung</a>
Block 3				
vormittags	SM41	5	Prof. Dr. Jan Bredow und Kollegen	<a href="#">(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität</a>
	SM42	1	Tasso Tourpouzidis	<a href="#">Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik</a>
	SM43	3	Marco Spielau	<a href="#">Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung</a>
	SM44	9	Dr. Daniela Sudau	<a href="#">Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte</a>
	SM45	13	Prof. Dr. Martin Rupprecht	<a href="#">Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte</a>
	SM46	12	Dr. Max Elstermann von Elster	<a href="#">Geschlecht und Lebensalter</a>
	SM47	8	PD Dr. Steffen Kriechbaum	<a href="#">Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport</a>
nachmittags	SM51	6	Prof. Dr. Jan Bredow/ Dr. Roland Nüsse	<a href="#">(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte</a>
	SM52	4	Dr. Ulf Schlierenkämper / Dr. Christoph Offerhaus	<a href="#">Surfmedizin</a>
	SM53	3	Marco Spielau	<a href="#">Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung</a>
	SM54	11	Dr. Lasse Gossé	<a href="#">Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte</a>
	SM55	13	Dr. Oliver Jungesblut	<a href="#">Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte / Kindersporttraumatologie</a>
	SM56	15	Dr. jur. Georg Lemmer	<a href="#">Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten</a>
	SM57	7	Dr. Nikolaus Trautmann	<a href="#">Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen</a>

## Seminarübersicht Module nach WBO

Kursblock lt. WBO	Modul	Seminartitel lt. WBO	Block 1		Block 2		Block 3	
			vorm.	nachm.	vorm.	nachm.	vorm.	nachm.
A	Grundlagen der Sportmedizin	1	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik	SM13		SM32	SM42	
		2	Funktion und Anpassung, Trainingseffekte	SM02	SM22	SM33		
		3	Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane/Grundlagen der (Sport-)Ernährung		SM23		SM43	SM53
		4	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	SM01				SM52
B	Spezifische Sportmedizinische Aspekte in Prävention und Therapie	5	(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität	SM12		SM31	SM41	
		6	(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte	SM11	SM21			SM51
		7	Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen	SM15	SM24			SM57
		8	Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport	SM03		SM34	SM47	
		9	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte	SM04	SM14		SM44	
		10	Pneumologische, nephrologische und urologische Schwerpunkte	SM05	SM27			
		11	Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte	SM07	SM17	SM37		SM54
C	Ausgewählte Aspekte	12	Geschlecht und Lebensalter				SM46	
		13	Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte		SM25	SM35	SM45	SM55
		14	Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen	SM06	SM26			
		15	Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Nahrungsergänzungsmittel, Pharmaka und Doping sowie rechtliche und ethische Aspekte		SM16	SM36		SM56

## Seminarbeschreibungen

**Legende:** 1V = Block 1 vormittags; 1N = Block 1 nachmittags usw., SMxx = Seminarnummer

### **Modul 1      Peter Dohmann** **Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik**

Neben dem „[Laktatkurs](#)“ (Sportkurse K35; K94) zur praktischen Anwendung von Laktatmessungen mit mobilen Photometern soll das Seminar die Grundlagen zur Energiebereitstellung, die Handhabung einer korrekten Laktatmessung und die Durchführung und die Interpretation leistungsdiagnostischer Verfahren aufzeigen. Die kritische Betrachtung gängiger Schwellenkonzepte, die trainingsspezifischen Besonderheiten und die Kontrolle und Einschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit werden thematisiert.

Die Teilnahme an einem dieser Kurse wird empfohlen, ist aber nicht zwingend.

Ort:                      wird noch bekanntgegeben

Termine:              1N-SM13      2N-SM32

### **Modul 1      Anastasios (Tasso) Tourpouzidis** **Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik**

Neben dem „[Laktatkurs](#)“ (Sportkurs K145) zur praktischen Anwendung von Laktatmessungen mit mobilen Photometern soll dieses Seminar umfassende theoretische und praktische Grundlagen vermitteln zum Thema Thema Laktat-Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. Das Seminar besteht aus 4 Einheiten à 90 Minuten (vor dem Praxiskurs) mit folgenden Inhalten:

- Grundlagen und Konzepte der Energiebereitstellung
- Grundlagen der Trainingslehre
- Grundlagen der Laktat-Leistungsdiagnostik:
  - Einführung in die Laktatdiagnostik
  - Erläuterung verschiedener Schwellenmodelle
  - Bestimmung individueller Trainingszonen
  - Ableitung und Einstellung von Trainingsplänen auf Basis der Laktatdiagnostik
  - Trainingssteuerung über Laktat und Anpassungen während einer Saison

Direkt im Anschluss an das Seminar findet der praktische Teil im Kurs [K145 "Laktat-Leistungsdiagnostik"](#) statt. Die Teilnahme an diesem Kurs wird empfohlen, ist aber nicht zwingend.

Ort:                      wird noch bekanntgegeben

Termin:                3V-SM42

### **Modul 2      Dr. Arne Göring, Christina Funke** **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:                      wird noch bekanntgegeben

Termin:                1V-SM02

**Modul 2     Peter Dohmann, Christina Funke**  
**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; Cooper-Test, Yoyo-Test, 30 min-Test).

Ort:                wird noch bekanntgegeben

Termin:           2V-SM22

**Modul 2     Dr. Max Elstermann von Elster**  
**Funktion und Anpassung, Trainingseffekte**

Dieses Seminar legt den Fokus auf die Frage, wie ein Training aussehen sollte, um Verletzungen und Überlastung zu vermeiden. Inhalte sind zum einen die Trainingsplanung (Periodisierung) am Beispiel des Rad- und Laufsports, weiterhin die Prävention- und Nachbehandlung häufiger Sportverletzungen (z.B. Muskelverletzungen). Darüber hinaus wird der Einfluss von Hitze auf die Trainings- und Wettkampfplanung, sowie bestimmte Patient\*innengruppen thematisiert. Abschließend werden am Beispiel des Triathlonsports die Leistungssteigerungsversprechen der Industrie kritisch durchleuchtet.

Ort:                wird noch bekanntgegeben

Termine:          2N-SM46

**Modul 3     Marco Spielau**  
**Basiskurs sportmedizinische Aspekte / Grundlagen der (Sport-)Ernährung**  
**und Nahrungsergänzung**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 3 „Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane/Grundlagen der (Sport-)Ernährung“ und behandelt das Thema Ernährung im Alltag, Breiten- und Leistungssport. In diesem Seminar nähern wir uns dem großen Feld der Ernährung als Leistungsfaktor für sportlich aktive Menschen bis zum Spitzensportler an. Zudem werden Mythen der Ernährung im Alltag besprochen und eingeordnet. Um hier Klarheit zu schaffen, schauen wir in verschiedene Facetten der Basisernährung, der Sporternährung und Nahrungsergänzung, betrachten Omega-3-Fette im Sport und behandeln das wachsende Feld der veganen Ernährung im Alltag bis zum Spitzensport.

Der Referent betreut als Ernährungswissenschaftler Spitzenskader des Olympiastützpunktes Sachsen-Anhalt und Sachsen, ist Ausbilder für verschiedene Sportverbände und Universitätsdozent für Sport und Ernährung an der Universität Halle.

Ort:                wird noch bekanntgegeben

Termine:          2V-SM23    3V-SM43    3N-SM53

**Modul 4     Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen**  
**Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und**  
**Bewegungsapparates /unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen**

In diesem vierteiligen Seminar werden die gängigen orthopädischen Untersuchungstechniken an Schulter, Kniegelenk, Fuß, Becken und Wirbelsäule in einem kurzen theoretischen Einführungsteil (10 bis 15 min) vorgestellt und danach in Kleingruppen in Form von praktischen Übungen unter Anleitung eines erfahrenen Instructors (Arzt für Orthopädie/Unfallchirurgie) geübt.

Die Kursteilnehmer sollen nach den 4 Kurstagen in der Lage sein, an den o.g. Körperregionen die einfachen Untersuchungstechniken am Bewegungsapparat selbstständig auszuführen.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: 1V-SM01

**Modul 4 Dr. Ulf Schlierenkämper / Dr. Christoph Offerhaus  
Surfmedizin**

Das Seminar ist anrechenbar für das Modul 4 "Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates / unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen" und vermittelt die sportmedizinischen Grundlagen des Stütz- und Bewegungsapparates – von Anatomie bis funktioneller Diagnostik – am Beispiel moderner Surfsportarten wie Kitesurfen, Wellenreiten oder SUP. Es bietet Einblicke in typische Belastungsprofile und Verletzungsmuster auf Wettkampf- und Breitensportniveau sowie präventive und rehabilitative Konzepte, die praxisnah und evidenzbasiert vermittelt werden.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 3N-SM52

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

In diesem Seminar werden die sportmedizinisch relevanten anatomischen Grundlagen und Untersuchungen der Wirbelsäule und der oberen Extremitäten dargestellt und erlernt. Thematisiert werden die häufigsten Sportverletzungen, ihre Therapie und ihre Nachbehandlung. Besonderes Augenmerk liegt auf der Prävention von Verletzungen sowie auf ihrer Rehabilitation. Einblicke in die orthopädische Rehabilitation werden intensiv behandelt.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: 1N-SM12

**Modul 5 Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen  
(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität**

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen der häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen an den oberen Extremitäten und der Wirbelsäule behandelt. An zwei Tagen lauten die Themen „Typische und häufige Sportverletzungen der oberen Extremitäten“ und „Sportfähigkeit bei Erkrankungen der Wirbelsäule“. An den zwei weiteren Tagen werden typische sportartspezifische Pathologien der oberen Extremitäten und der Wirbelsäule am Beispiel zweier ausgesuchter Sportarten vorgestellt. Die Referenten dieser beiden Tage verfügen über eigene, teils leistungssportliche Erfahrungen in den jeweiligen Sportarten und können dadurch sehr tiefe Einblicke in die sportartspezifischen Anforderungen, Verletzungsmechanismen und Therapiekonzepte in „ihren“ jeweiligen Sportarten vermitteln.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 2N-SM31

**Modul 5      Prof. Dr. Jan Bredow und Kollegen**  
**Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität**

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen sowie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen/unfallchirurgischen Erkrankungen und Verletzungen an der Wirbelsäule und der oberen Extremität besprochen. Die Seminarleiter um Prof. 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:                wird noch bekanntgegeben

Termin:          3V-SM41

**Modul 6      Prof. Dr. Stefan Budde / Dr. Andreas Elsner**  
**(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte**

Prof. Dr. Budde und Dr. 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 häufige Verletzungen vor allem (aber nicht ausschließlich) der unteren Extremitäten aus Sicht des Mannschaftsarztes thematisiert. In einem Exkurs in die Bergmedizin werden höhen- und umweltmedizinische Aspekte behandelt.

Ort:                wird noch bekanntgegeben

Termin:          2V-SM21

**Modul 6      Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen**  
**(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte**

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen der häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen an den unteren Extremitäten abgehandelt. An zwei Tagen lauten die Themen „Typische und häufige Sportverletzungen der unteren Extremitäten“ und „Sport mit Endoprothesen der unteren Extremität“, an den anderen zwei Tagen werden typische sportartspezifische Pathologien der unteren Extremitäten am Beispiel zweier ausgesuchter Sportarten vorgestellt. Die Referenten dieser beiden Tage verfügen über eigene, teils leistungssportliche Erfahrungen in den jeweiligen Sportarten und können dadurch sehr tiefe Einblicke in die sportartspezifischen Anforderungen, Verletzungsmechanismen und therapeutischen Konzepte in „ihren“ jeweiligen Sportarten vermitteln.

Ort:                wird noch bekanntgegeben

Termin:          1N-SM11

**Modul 6      Prof. Dr. Jan Bredow / Dr. Roland Nüsse**  
**(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte**

In der ersten Hälfte dieses vierteiligen Seminars werden theoretische Grundlagen sowie wie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen/unfallchirurgischen Erkrankungen und Verletzungen der unteren Extremität besprochen. Die Seminarleiter um Prof. 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.

In der zweiten Hälfte des Seminars thematisiert der Fliegerarzt Dr. Roland Nüsse Aspekte der Höhen- und Flugmedizin. Der Oberfeldarzt der Bundeswehr verfügt dabei nicht nur über umfangreiche Erfahrungen aus der Betreuung von Kampffjetpiloten, sondern auch über eine Expertise in der Raumfahrtmedizin.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 3N-SM51

**Modul 7 Dr. Wiebke Lubahn**  
**Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen**

- Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems an Sport allgemein, aber auch an die unterschiedlichen Belastungsformen (längere vs. kurze Belastungen)
- EKG – Was ist normal beim Sportler, was nicht?
- Nichtsportlerherz vs. Sportlerherz vs. patholog Veränderungen bei beiden Gruppen
- Sport bei kardialen Grunderkrankungen

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: 1N-SM15 2V-SM24

**Modul 7 Dr. Nikolaus Trautmann**  
**Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen**

Zielgruppe für diesen Kurs sind angehende Sportmediziner, die nicht selber Kardiologen sind. Inhalte des Seminars sind physiologische Anpassung, relevante Krankheitsbilder, Diagnostik und Trainingssteuerung bei spezifischen Erkrankungen bezüglich Gesundheits-, Breiten- und Leistungssport. Ein Schwerpunkt liegt auf kardiologischer Diagnostik, also EKG, Echokardiographie und Folgeuntersuchungen.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 3N-SM57

**Modul 8 Peter Dohmann**  
**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 aus Sicht der Sportwissenschaft kritisch behandelt.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 1V-SM03



**Modul 8 PD Dr. Steffen Kriechbaum  
Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport**

Dieses Seminar widmet sich mehreren Schwerpunkten der kardialen Medizin im Kontext Sport. Thematisiert werden physiologische und pathologische Anpassungen des Herzens an sportliche Belastung sowie die kardioprotektiven Effekte. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das kardiologische Screening sportlich ambitionierter Individuen zur Identifikation potenzieller Risiken. Zuletzt geht es um die Beurteilung der Sporttauglichkeit bei Patientinnen und Patienten mit kardialen Vorerkrankungen (Herzrhythmusstörungen, Kardiomyopathien, strukturellen Herzerkrankungen, angeborenen Vitien etc.) und die Potentiale des Herzsports bei diesen Patienten.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 2N-SM34 3V-SM47

**Modul 9 Prof. Dr. Henning Adamek, Dr. Michaela Adamek  
Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte**

- Bewegung bei nicht infektiösen Volkskrankheiten & Fußball als Gesundheitssport
- Sport zur Prävention und Therapie von Adipositas und MASLD
- Auswirkungen von Sport + sportmedizinische Betreuung bei Diabetes mellitus
- gastrointestinales System & (Reha-) Sport
- Bewegung und Ernährung in Prävention und Rehabilitation bei kolorektalem Karzinom

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: 1V-SM04 1N-SM14

**Modul 9 Dr. Daniela Sudau  
Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte**

Menschen mit Stoffwechselerkrankungen können und sollen Sport treiben. Sogar Sport im Leistungsbereich ist möglich. Anhand von Fallbeschreibungen werden wir die zu beachtenden Aspekte bei endokrinologischen und gastrointestinalen sowie metabolischen Erkrankungen in diesem Modul gemeinsam erarbeiten. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Breiten-, Gesundheitssport und die besonderen Anforderungen bei Patienten mit Diabetes Typ 1 und 2.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 3V-SM44

**Modul 10 Prof. Dr. Bernd Schönhofer**  
**Pneumologische, nephrologische und gastrointestinale Schwerpunkte**

Das Seminar beinhaltet die folgenden vier Themenblöcke:

1. Wichtige Krankheitsbilder mit obstruktive bzw. restriktiven Ventilationsstörungen
2. Pneumologische Belastungstests Diaphragma und der Skelettmuskulatur:  
Physiologie & Pathophysiologie
3. Rehabilitation bei chronisch pneumologischen Erkrankungen und Post-Covid-19
4. Atemwegserkrankungen aus sportmedizinischer Sicht  
Doping unter besonderer Berücksichtigung der Asthmatherapie

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: 1V-SM05 2V-SM27

**Modul 11 Markus Flemming**  
**Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 11 „Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte“. 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 Handball-Nationalmannschaft und diverse Spitzensportler. 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: wird noch bekanntgegeben

Termine: 1V-SM07 1N-SM17 2N-SM37

**Modul 11 Dr. Lasse Gossé**  
**Onkologische und neurologisch-psychiatrische Schwerpunkte**

Körperliche Aktivität ist ein zentraler Bestandteil moderner Krebstherapie. Das Seminar bietet einen Überblick über häufige Tumorentitäten, deren Behandlung und Nebenwirkungen – und zeigt anhand aktueller Literatur, wie Bewegung wirksam in die onkologische Versorgung integriert werden kann.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 3N-SM54

**Modul 12 Dr. Max Elstermann von Elster**  
**„Sport ist Mord“ vs. „Longevity“ - Evidenzbasierte Beratung in der Praxis**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 12 „Geschlecht und Lebensalter“ und soll Grundlagen für die Beratung von Breitensportler\*innen im täglichen Praxisalltag anhand folgender Fragen liefern: Welche Vorsorgeuntersuchungen sind für Sportler\*innen verschiedenen Lebensalters sinnvoll? Wie kann die Beratung zur (Wieder-)Aufnahme von Sport verbessert werden? Was sind Grundlagen eines geschlechterspezifischen (zyklusadaptierten) Trainings? Und welchen Stellenwert hat der Sport für das gesunde Altern?

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: 3V-46

**Modul 13 Dr. Oliver Jungesblut**  
**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 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: wird noch bekanntgegeben

Termine: 2V-SM25 3N-SM55

**Modul 13 Prof. Dr. Martin Rupprecht**  
**Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte**

Sport im Kindes- und Jugendalter fördert die physische und psychische Entwicklung. Bei falscher Belastung oder zu frühem und zu intensivem Training kann es jedoch rasch zu Problemen und ernstzunehmenden Verletzungen kommen. Grundlage dieses Seminars werden kindersport-medizinische, -orthopädische und -traumatologische Aspekte sein. Fallbasiert werden Sie die sportmedizinische Betreuung der Kinder und Jugendlichen von der kindgerechten Sporttauglichkeitsuntersuchung bis hin zur Behandlung akuter Verletzungen, chronischer Überlastungen und möglicher Folgezustände kennenlernen. Wenn gewünscht, kann auf spezielle kinder(sport-)orthopädische Erkrankungen eingegangen werden.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: 2N-SM35 3V-SM45

**Modul 14 Prof. Dr. Bernhard Greitemann**  
**Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen**

Sport ist ein wesentlicher Aspekt in der Teilhabe am Leben. Dementsprechend steht auch Menschen mit Behinderungen sportliche Betätigung zu. Nicht zuletzt die Paralympische Bewegung hat hier eine Vorreiterrolle gehabt. Die Betreuung von Menschen mit Behinderungen erfordert aber eine differenzierte Vorgehensweise. Im Seminar werden die erforderliche Untersuchungstechnik, die Voraussetzungen in der Vor-Ort-Betreuung mit den Anforderungen an den Sportmediziner, Grundzüge der Hilfsmittel bis hin zu Grundkenntnissen der Klassifizierungen vermittelt. Das Seminar stellt dabei die Betreuung im Breitensport in den Fokus, beinhaltet aber auch Aspekte des Leistungssports bei Menschen mit Behinderungen. Prof. Dr. Greitemann war langjährig ärztlicher Leiter einer großen orthopädisch-traumatologischen Rehabilitationsklinik, verantwortet seit Jahrzehnten die Ausbildung in Techn. Orthopädie und Unfallchirurgie für die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), war langjährig Sektionsleiter Behindertensport des Sportärztebundes Westf. Lippe. Er ist Co-Vorsitzender der Sektion Behindertensport in der Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS), und Vorsitzender des Beratungsausschusses Schuhtechnik der DGOU.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: 1V-SM06 2V-SM26

**Modul 15      Dr. Georg Lemmer**  
**Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 15 „Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Nahrungsergänzungsmittel, Pharmaka und Doping sowie rechtliche und ethische Aspekte“. Doping in Deutschland ist eine hochaktuelle 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 des Seminars sein. Nach einer einführenden Darstellung der Grundlagen ärztlicher Aufklärungspflichten wird die Problematik anhand von Beispielen aus der Rechtsprechung vertieft.

Ort:                      wird noch bekanntgegeben

Termine:              1N-SM16    2N-SM36    3N-SM56

## Übersicht Sportkurse

**Legende Schwierigkeitsgrade:** ★ wenig anstrengend ★★ mäßig anstrengend ★★★ sehr anstrengend 🧐 Kurs mit "Abenteurfaktor"

Kurs		Kursleitung	Ort	Block 1		Block 2		Block 3	
				vorm.	nachm.	vorm.	nachm.	vorm.	nachm.
<a href="#">All You Can Surf: Wellenreiten/ Wingsurfen/ Windsurfen</a>	★★🧐	Tidens Surfhuus Hendrik Wolff	Weststrand	K15	K39	K65	K88	K115	K140
<a href="#">Aqua Fitness</a>	★★	Melissa Wenzel Anna Geisenhainer	Schwimmhalle Erlebnisbad	K13		K59		K105	
<a href="#">Aquacycling</a>	★★	Sascha Hogrefe	Schwimmhalle Erlebnisbad	K23		K63		K103	
<a href="#">Beach Soccer</a>	★★	L.Buhmann/Di Chao Yao	Sportstrand	K11		K70		K102	
<a href="#">Beachspiele Crossover</a>	★★	Di Chao Yao Dai Yao Lasse Buhmann	Sportstrand		K36		K79		143
<a href="#">Beachvolleyball: Theorie und Praxis</a>	★★	Georg Lemmer	Sportstrand		K27		K84		
<a href="#">Contemporary Dance</a>	★	Jana Müller	Sportstrand		K37		K83		K134
<a href="#">Core Workout/ Rückenfitness</a>	★★	Eileen Kühn	Sportstrand	K04		K52			
<a href="#">Deep Work</a>	★★	S. Rudolph/K. Pieper	Sportstrand	K06			K85		K144
<a href="#">Functional Training</a>	★★★	Jana Müller Melissa Wenzel	Sportstrand	K02		K60	K87	K111	
<a href="#">Gesundheitssport – Prävention durch Aktivität und Entspannung</a>	★	Daniela Sudau							K133
<a href="#">Golf für Einsteiger</a>	★	T. Agena/B. Wegener	Golfplatz	K08	K33	K56	K95	K112	K130
<a href="#">Golf für Fortgeschrittene</a>	★★	D. Wincheringer/ L. Buhmann	Golfplatz	K09	K34	K57	K96	K113	K131
<a href="#">Groupfitness Crossover</a>	★★	Kristin Pieper	Sportstrand					K114	
<a href="#">HIIT – High Intensity Interval Training</a>	★★★	Josefin Bettermann	Sportstrand			K72			
<a href="#">Hyrox – Hybrides Training</a>	★★★	Melissa Wenzel Josefin Bettermann	Sportstrand		K32				K127
<a href="#">Inselerkundung, Wandern und Radfahren</a>	★	Barbara Donath	Spielplatz Schniederdamm	K07	K38	K55	K81	K107	K138
<a href="#">Kanu</a>	★★🧐	Arne Göring Felix Plesse	Sportstrand	K12	K30	K64	K86	K110	K126

<b>Legende Schwierigkeitsgrade:</b> ★ wenig anstrengend ★★ mäßig anstrengend ★★★ sehr anstrengend 🧐 Kurs mit "Abenteuerfaktor"								
Kurs	Kursleitung	Ort	Block 1		Block 2		Block 3	
			vorm.	nachm.	vorm.	nachm.	vorm.	nachm.
<a href="#">Kitesurfen für Aufsteiger</a> ★★🧐	Tidens Surfhuus Katharina Thiesen	Weststrand	K16	K40	K66	K89	K116	K141
<a href="#">Kitesurfen für Einsteiger</a> ★★🧐	Surfschule Petersen	Polderweg 30	K05	K31	K54	K80	K104	K129
<a href="#">Kitesurfen für Fortgeschr.</a> ★★★🧐	Sven Harder	Weststrand	K17	K41	K67	K90	K117	K142
<a href="#">Laktat-Leistungsdiagnostik</a> ★★★	Peter u. Sabine Dohmann Tasso Tourpouzidis	Sportstrand, Dünen		K35		K94	K118	
<a href="#">Laufen für Einsteiger</a> ★★	Stefan Kühn	Sportstrand		K43	K61			
<a href="#">Laufen für Fortgeschrittene</a> ★★★	Timo Eilert	Eingang Inselwald		K44		K93		
<a href="#">Laufsport: Prävention, Regeneration, Technik- und Stabilitätstraining</a> ★★★	Timo Eilert	Sportstrand	K20		K73			
<a href="#">Leichtathletik</a> ★★	Susen Wiesner	Strand						K132
<a href="#">Nordic Walking</a> ★	Eileen Kühn	Sportstrand		K29		K76		
<a href="#">Schwimmen für Wiedereinsteiger</a> ★★	Benja Vahldiek	Schwimmhalle Erlebnisbad		K46		K97	K118	K146
<a href="#">Selbstverteidigung für Einsteiger, 1</a> ★★	Stefan Kühn	Strand	K19					
<a href="#">Selbstverteidigung für Einsteiger, 2</a> ★★	Stefan Kühn	Strand				K82		
<a href="#">Slow Jogging</a> ★	Astrid Lemmer		K21		K74			
<a href="#">Stand Up Paddling</a> ★★🧐	Christina Funke	Weststrand	K03	K28	K69	K92	K101	K136
<a href="#">Strandwanderung – Gehen als die einfachste Therapieform</a> ★	Sabine Dohmann	Sportstrand	K10		K62		K108	
<a href="#">Tanzen</a> ★★	Michael Damköhler	Sportstrand		K45				
<a href="#">Tennis</a> ★★	L. Tücking/S. Seifert O. Jungesblut /M. Rupprecht Steffen Schiele	Tenniscenter	K14		K58	K78	K106	K135
<a href="#">Ultimate Frisbee</a> ★★	Georg Lemmer	Sportstrand	K01		K51			K139
<a href="#">Walking Football als Gesundheitssport</a> ★	Henning Adamek	Spiel- und Sportplatz Ratsgymnasium Bielefeld			K71			
<a href="#">Windsurfen</a> ★★🧐	Walter Petersen	Polderweg 30	K18	K42	K68	K91		
<a href="#">Yoga und Entspannung für Bewegungsmuffel und/oder Einsteiger:innen</a> ★	Josefin Bettermann Anna Geisenhainer	Wiese Haus Meedland				K77		K128
<a href="#">Yoga und Entspannung</a> ★★	Sabrina Rudolph Anna Geisenhainer	Wiese Haus Meedland		K26	K53		K109	

## Am Strand



**Legende: 1V = Block 1 vormittags; 1N = Block nachmittags usw., Kxx = Kursnummer**

### Beach Soccer

★★

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 Sportstrand 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).

Kursleitung/Termine: Lasse Buhmann: 1V-K11      Di Chao Yao: 2V-K70 3V-K102

Ort: Sportstrand

### 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.

Kursleitung: Georg Lemmer      Termine: 1N-K27 2N-K84

Ort: Sportstrand

### Beachspiele Crossover

★★

Im Kurs „Beachspiele Crossover“ erleben die Teilnehmenden klassische Mannschaftssportarten wie (Volleyball)Beachsoccer, Handball und Basketball neu – im Sand und mit Spaß an der Bewegung. Ergänzt durch Trendsportarten wie Roundnet oder Frisbee bietet der Kurs vielfältige, niedrigschwellige Spielformen am Strand. Die jeweiligen Sportarten werden mit Warm-up Spielen vorbereitet. Ziel ist es, (Wieder-)Einsteiger für Teamspiele zu begeistern, motorische Grundlagen zu stärken und den besonderen Reiz des Spiels auf sandigem Untergrund erlebbar zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung/Termine: Lasse Buhmann: 1N-K36      Daiwei Yao: 2N-K79      Di Chao Yao: 3N-K143

Ort: Sportstrand

### 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.

Kursleitung: Jana Müller      Termine: 1N-K37 2N-K83 3N-K134

Ort: Sportstrand



**Core Workout / Rückenfitness**

★★★

Dieses Training zielt darauf ab Kraft, Stabilität und Ausdauer in den Muskeln der inneren Mitte aufzubauen und zu stärken. Zu einem guten Core und Rückentraining gehören neben den Bauch- und Rückenmuskeln ebenso die Gesäßmuskulatur und die Beine als relevante Basis des Rumpfs. Starke und definierte Core-Muskeln sorgen für eine verbesserte Balance, mehr Beweglichkeit und einen erhöhten Schutz vor Verletzungen. Der Kurs umfasst ein breites Spektrum an Übungen, die im Rhythmus der Musik durchgeführt werden, mit kurzen Pausen und dynamischen Wechseln der beanspruchten Muskelpartien. Dies dient der Vorbeugung von Haltungsschäden und der Linderung bereits vorhandener Beschwerden. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist ein individuelles Training auch in der Gruppe möglich. Das ganzheitliche Trainingskonzept verbessert zusätzlich zur Muskelkräftigung die Körperwahrnehmung und die Entspannungsfähigkeit, mit dem Ziel einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.

**Mitzubringen sind 2 kleine 0,5-L- oder 1-L-Flaschen als Ersatz für Hanteln!**

Kursleitung: Eileen Kühn                      Termine: 1V-K04    2V-K52

Ort:                      Sportstrand

**Deep Work**

★★

DeepWORK ist ein intensives Ganzkörpertraining, konzipiert von Bewegungstherapeut Robert Steinbacher. Das Training ist eine Mischung aus Entspannung, Ausdauer und Kraft, Yoga, Pilates und Kampfkunst-Elementen. Das Workout basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin. Der Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung steht im Fokus. Vorerfahrungen im Bereich des Fitness- und Krafttrainings sind nicht erforderlich.

Kursleitung/Termine: Sabrina Rudolph: 1V-K06                      Kristin Pieper: 2N-K85    3N-K144

Ort:                      Sportstrand

**Functional Training**

★★★

Der Begriff „Functional Training“ ist in der Fitnesswelt mittlerweile weit verbreitet. Doch was genau sollte eine funktionelle Trainingseinheit beinhalten? Das primäre Ziel ist ein funktionsfähiger Bewegungsapparat. Das Training verschiedener fundamentaler Bewegungsmuster soll die Trainierenden mit der erforderlichen Kraft und Beweglichkeit ausstatten, um allen Belastungen im Alltag, Training und Wettkampf gewachsen zu sein, diese beschwerdefrei zu überstehen und Fehlhaltungen zu korrigieren. Mit grundlegenden Übungen zur Mobilität, Stabilität, Kräftigung und Ausdauer wird eine realitätsnahe, alltagsgetreue Belastung des Bewegungsapparates erreicht. Dies ermöglicht den Trainierenden, den Körper in allen Ebenen der Belastung zu stabilisieren. Vorerfahrungen im Bereich des Fitness- und Krafttrainings sind nicht erforderlich.

Kursleitung/Termine: Jana Müller: 1V-K02    2V-K60    3V-K111                      Melissa Wenzel: 2N-K87

Ort:                      Sportstrand

**Gesundheitssport – Prävention durch Aktivität und Entspannung**

★★

Der Kurs vermittelt praxisnah und im Selbstversuch verschiedene Konzepte des Gesundheitssports mit Fokus auf Prävention. In abwechslungsreichen Einheiten werden Inhalte aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität ausprobiert und an jedem Kurstag mit verschiedenen Entspannungsverfahren kombiniert. Im Sinne eines Crossover-Ansatzes lernen die Teilnehmenden, wie gesundheitsfördernde Angebote kreativ verknüpft, an Zielgruppen angepasst und in unterschiedlichen Settings umgesetzt werden können – ideal für alle, die Prävention lebendig und wirksam gestalten wollen und vielleicht auch selbst profitieren möchten

Kursleitung: Daniela Sudau                      Termin: 3N-K133

Ort:                      Sportstrand

**Groupfitness Crossover**

★★

Groupfitness steht für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in der Gruppe – motivierend, dynamisch und funktional. In Formaten wie deepWork®, Box Condition und Aerobic werden Kraftausdauer, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert – im Takt der Musik und rhythmisch.

Begleitet von motivierenden Beats und klarer Kursstruktur wechseln sich intensive Phasen mit aktiven Erholungszeiten ab. Die Übungen sind individuell skalierbar und eignen sich für jedes Fitnesslevel. Im Fokus steht das gemeinsame Trainingserlebnis – mit Energie, Spaß und Teamspirit.

Kursleitung: Kristin Pieper      Termin: 3N-K114

Ort: Sportstrand

**HIIT - High Intensity Interval Training**

★★★

Das H.I.I.T Training wird, meist in Form von Tabata, in fast jeder Finesseinrichtung angeboten. Hier liegt der Fokus auf kurzen, intensiven Belastungs- und Erholungsphasen. Während der Belastungsphase wird der Körper intensiven Reizen ausgesetzt und die intrinsische Motivation auf die Probe gestellt. Die Grundlage eines solchen Trainings sind kombinierte Kraft- und Cardioübungen. 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 sowohl die Vorteile als auch die Nachteile dieser Trainingsform kennen. Motivierend wirkt dabei die begleitende Musik. HIIT ist individuell anpassbar, sodass es auch für Finesseinsteiger\*innen geeignet ist.

Kursleitung: Josefin Bettermann      Termin: 2V-K72

Ort: Sportstrand

**Hyrox – Hybrides Training**

★★★

Hyrox kombiniert auf einzigartige Weise funktionelles Krafttraining mit intensiven Ausdauerbelastungen – und das in einem klar strukturierten Wettkampfformat. In dieser Kursversion, angepasst an die Gegebenheiten der Insel Langeoog, erwartet dich eine limitierte, aber authentische Einführung in die Welt des Hyrox. Laufintervalle am Strand wechseln sich mit funktionellen Übungen wie Burpees, Ausfallschritten, Kettlebell-Tragen oder Core-Workouts ab – inspiriert vom originalen Hyrox-Wettkampfformat, aber flexibel und ohne Geräteinsatz umgesetzt. Die Kombination aus Kraftausdauer, Ausdauer und mentaler Stärke fordert den ganzen Körper und sorgt für ein intensives, motivierendes Training. Hier bekommst du einen echten Eindruck dieser dynamischen Trainingsform.

Kursleitung/Termine: Melissa Wenzel 1N-K32      Josefin Bettermann 3N-K127

Ort: Sportstrand

**Laktat-Leistungsdiagnostik**

★★★

Der Laktatkurs ist besonders geeignet für Ärzte mit Tätigkeiten oder Interessenschwerpunkten im Bereich sportmedizinischer Untersuchungsmethoden zur Belastungs- und Trainingssteuerung. Ärzte im Leistungs-, Breiten- und Rehabilitationssport lernen, die Laktatdiagnostik bei unterschiedlichen sportlichen Belastungen anzuwenden und zu interpretieren. Es werden sowohl aerobe als auch anaerobe Belastungsformen mit Selbstkontrolle auf dem Ergometer, am Sportstrand und in den Dünen durchgeführt.

**Bitte beachten: Für die Teilnahme an diesem Kurs wird auch die Anmeldung für das Seminar "Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik" (Modul 1, Seminare SM13 oder SM32 ) dringend empfohlen!**

Kursleitung: Peter und Sabine Dohmann      Termine: 1N-K35    2N-K94

Ort: Sportstrand, 1. Stunde Theorie im Seminarraum

**Laktat-Leistungsdiagnostik**

★★★

Inhalte:

- Durchführung verschiedener Testmethoden:
  - Auf dem Ergometer
  - Auf der Laufbahn / Feldtest
  - Am Strand
  - ggf. im Wasser
- Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis
- Bestimmung der Schwellen
- Erstellung einer individuellen Trainingsplanung auf Basis der Testergebnisse

Ziel:

Verknüpfung von Theorie und Praxis, um eine fundierte und praxisnahe Trainingssteuerung in der Sportmedizin zu vermitteln.

**Bitte beachten: Für die Teilnahme an diesem Kurs wird auch die Anmeldung für das Seminar "Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik" (Modul 1, Seminar SM42) dringend empfohlen!**

Kursleitung: Anastasios (Tasso) Tourpouzidis      Termin: 3V-K118

Ort: Sportstrand

**Laufsport: Prävention, Regeneration, Technik- und Stabilitätstraining**

★★★

Lernziel dieses Kurses sind Strategien zur Optimierung der Verletzungsprävention, Rehabilitation und Regeneration im Ausdauersport am Beispiel des Laufsports. Zielgruppe sind sowohl ambitionierte Läufer\*innen, die hohe Trainingspensen absolvieren möchten als auch Breitensportler\*innen, die Verletzungen vorbeugen oder Beschwerden mindern wollen. Unter anderem werden folgende Methoden geübt: Kraft- und Stabilitätstraining für Läufer\*innen, plyometrisches Training, Bergläufe, Return-to-Sport-Assessment, Regenerationsläufe, Lauf-ABC, Spezifische Dehn- und Kraftübungen bei häufigen laufbedingten Beschwerden.

Kursleitung: Timo Eilert      Termine: 1V-K20; 2V-K93

Ort: Sportstrand

**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 kennenlernen, 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.

Kursleitung: Stefan Kühn      Termine: 1N-K43 2V-K61

Ort: Sportstrand

**Laufen für Fortgeschrittene**

★★★

Dieses Seminar richtet sich an aktive bzw. ambitionierte Läufer\*innen, die z.B. an Wettkämpfen (5km-Laufmarathon) teilnehmen (wollen). Eine Pulsuhr (optimal mit Herzfrequenzgurt) und Laufschuhe sind erforderlich. Folgende Grundlagenausdauer als Voraussetzung für die Teilnahme empfiehlt sich: 6 min/km auf mind. 10 km (ca. 1h auf 10km). In den 4 Einheiten wird eine Felddiagnostik durchgeführt und darauf aufbauend ein individualisiertes, polarisiertes Trainingskonzept erarbeitet.

Sollte der Langeoog-Insellauf (10 km) während des Kurses anstehen, wird eine Teilnahme angestrebt (separate Anmeldung und Gebühr über den Veranstalter). Hier liegt dann der Fokus auf der Planung und Durchführung einer Wettkampfstrategie. Wenn vorhanden, bitte eine Uhr mit digitaler Anzeige oder einen Pulsmesser mitbringen.

Kursleitung: Timo Eilert                      Termine: 1N-K44    2N-K93

Ort:                      Eingang Inselwald

### Leichtathletik

★★

Im Kurs erwarten die Teilnehmenden anwendungsnahe Einblicke in die grundlegenden Trainingsaspekte der Leichtathletik von Laufen, Springen und Werfen. Die Inhalte werden flexibel an die natürlichen Gegebenheiten der Insel Langeoog angepasst und direkt am Strand vermittelt. Der Kurs verbindet theoretische Inhalte mit praktischen Übungen in der Natur und ermöglicht so ein intensives Lernen in einer der ältesten Sportarten der Welt.

Kursleitung: Susen Wiesner                      Termin: 3V-K132

Ort:                      Sportstrand

### Nordic Walking

★

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörper- und Ganzjahrestraining, welches sich für alle Leistungs- und Altersgruppen eignet. Ursprünglich in Skilanglauf-Trainingseinheiten entwickelt, hat sich Nordic Walking heute zu einer beliebten Freizeit- und Gesundheits-sportart entwickelt. Es trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, verbessert die Haltung und ist gleichzeitig gelenkschonend. Ob am Strand, in der Natur, im Park oder auf speziellen Trails – Nordic Walking macht Spaß, ist gesund und kann überall ausgeübt werden. Die Belastung ist gut zu dosieren, denn die Beanspruchung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule ist geringer, als bei vielen anderen Ausdauersportarten (z.B. Jogging).

Kursleitung: Eileen Kühn                      Termine: 1N-K29    2N-K76

Ort:                      Sportstrand

### Selbstverteidigung für Einsteiger, Teil 1

★★

Selbstverteidigung umfasst die Strategien zur Vermeidung und Abwehr von Angriffen auf die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen. Dabei geht es sowohl um den Schutz in Alltagssituationen als auch in realen Gefahrensituationen. Da verbale und körperliche Übergriffe stetig zunehmen – auch in medizinischen Einrichtungen – soll dieser Kurs ein ganzheitliches Verständnis für das Thema Selbstverteidigung vermitteln. Im Kurs werden verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Kampfsportarten vorgestellt und trainiert. Zudem werden präventive, taktische, rechtliche und psychologische Aspekte behandelt, um ein umfassendes Wissen zu vermitteln. Zur praktischen Erprobung des Gelernten kommen Partner- und Gruppenübungen zum Einsatz. Der Kurs endet mit einer Vorstellung improvisierter sowie käuflicher Hilfsmittel, die im Notfall hilfreich sein können. Im ersten Teil liegt der Schwerpunkt auf Box- und Tritttechniken, die an das Kickboxen angelehnt sind.

Kursleitung: Stefan Kühn                      Termin: 1V-K19

Ort:                      Sportstrand

**Selbstverteidigung für Einsteiger, Teil 2**

★★

Im zweiten Teil bauen wir auf dem im ersten Teil vermittelten Überblick auf und vertiefen das Wissen. Der Fokus liegt diesmal darauf, Kontaktangriffe effektiv abwehren zu können. Neben den bekannten Schocktechniken wie Schlägen und Tritten kommen nun auch Griff- und Hebeltechniken dazu. Außerdem üben wir den gezielten Einsatz von Schmerzreizen, um die eigene Verteidigung zu stärken. Viele dieser Techniken stammen aus dem Bereich Ju-Jitsu. Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse aus Teil 1 sind ebenfalls herzlich willkommen.

Kursleitung: Stefan Kühn                      Termin: 2N-K82

Ort: Sportstrand

**Slow Jogging**

★

Im Kurs „Slow Running“ lernen die Teilnehmenden das aus Japan stammende Laufkonzept kennen, das Gesundheit, Achtsamkeit und nachhaltige Bewegung vereint. In bewusst langsamem Tempo wird ein gelenkschonender, entspannter Laufstil vermittelt, der für jedes Fitnesslevel geeignet ist – ganz ohne Leistungsdruck. Theorie und Praxis verbinden sich zu einem sanften Einstieg in die Welt des Laufens. Ideal für alle, die Freude an Bewegung (wieder-)entdecken und dabei Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

Kursleitung: Astrid Lemmer                      Termine: 1V-K21    2V-K74

Ort: Sportstrand

**Strandwanderung – "Gehen als die einfachste Therapieform"**

★

Spazieren gehen als Fitnesstraining - so einfach, gesund für Körper, Geist und Seele. Strandwanderungen sind ein perfektes moderates Ausdauertraining, insbesondere für den Sporteinsteiger. Die einfachste und zugleich effektivste Form der Bewegung. Zu Fuß unterwegs sein stärkt die kardiovaskuläre Gesundheit und den gesamten Bewegungsapparat, es schult Trittsicherheit; den Gleichgewichtssinn und wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf die Psyche aus. Es beinhaltet aktive Atemtherapie, Stressabbau und Entspannung. Dieser Kurs zeigt verschiedene Intensitäten des Gehens als Therapiemöglichkeit mit unterschiedlichen Leistungsstufen quasi vom leichten Strandspaziergang bis zur flotten Strandwanderung auf.

Kursleitung/Termine: Sabine Dohmann: 1V-K10    2V-K62    Astrid Lemmer: 3V-K108

Ort: Sportstrand

**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.

Kursleitung: Georg Lemmer                      Termine: 1V-K01    2V-K51    3N-K128

Ort: Sportstrand

**Tanzen**

★★

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, am Strand zu tanzen. Es werden Basics von Tänzen der lateinamerikanischen Herkunft und Discofox erlernt. Er ist geeignet für Anfänger (auch solche, die denken, sie hätten zwei linke Füße) sowie einzelne Personen und Paare. Eine Abschlusschoreographie wird erlernt.

Kursleitung: Michael Damköhler Termin: 1N-K45

Ort: Sportstrand

## Im Wasser

### Aqua Fitness

★★

Aqua Fitness vereint Stretching, Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannung bei gleichzeitiger Schonung von Gelenken. Die Bewegungen im Wasser sprechen gesundheitsorientierte Menschen ebenso an wie fitnessorientierte, gesunde Menschen ebenso wie solche mit Vorerkrankungen. Auch im Rahmen einer Reha, für Schwangere oder bei Übergewicht ist die Sportart bestens geeignet. Ein ideales Ganzkörpertraining für alle Zielgruppen.

Kursleitung/Termine: Melissa Wenzel : 1V-K13 2V-K59

Anna Geisenhainer: 3V-K105

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad

Kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte, **bitte 2€-Stück für Schrank mitbringen!**

### Aqua Cycling

★★

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!.

Kursleitung: Sascha Hogrefe

Termine: 1V-K23 2V-K63 3V-K103

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad

Kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte, **bitte 2€-Stück für Schrank mitbringen!**

### Kanu

★★ 

Diese Einführung in den Kanusport zeigt die Belastungsprofile dieser Natursportart auf und offeriert die Vielfalt des Kanusports. Die Wellen der Nordsee bieten ein erlebnisreiches Kennenlernen dieser faszinierenden Sportart. Material incl. Neopren wird gestellt.

**Zusatzkosten:** 80,00 EUR

Kursleitung/Termine: Arne Göring: 1V-K12 1N-K30 2V-K64

Felix Plesse: 2N-K86 3V-K110 3N-K126

Ort: Sportstrand

### Stand Up Paddling

★★ 

Das SUPen erlangt weltweit eine große Beliebtheit. In Deutschland sind besonders auf Seen und Flüssen die 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. Schwimnfähigkeit in offenen Gewässern wird vorausgesetzt.



Im Anschluss an den Kurs kann gegen eine Gebühr von 30€ eine Prüfung zur VDWS SUP Lizenz abgelegt werden.

**Zusatzkosten:** 80,00 EUR

Kursleitung: Christina Funke Termine: 1V-K03 1N-K28 2V-K69 2N-K92 3V-K101 3N-K132

Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

### Schwimmen für Wiedereinsteiger

★★

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den (Wieder-)Einstieg ins Schwimmen suchen – sei es zur Auffrischung von Techniken oder zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. In einem geschützten Rahmen werden Grundlagen des Kraul-, Rücken- und Brustschwimmens vermittelt und individuell angepasst geübt. Ergänzt durch Übungen zur Wassergewöhnung, Atmung und Körperwahrnehmung bietet der Kurs einen ganzheitlichen Zugang zum Schwimmen als sanfte, gelenkschonende Ausdauer- und Gesundheitssportart.

Kursleitung: Benja Vahldiek Termine: 1N-K46 2N-K97 3N-K146

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad

Kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte, **bitte 2€-Stück für Schrank mitbringen!**

### All You Can Surf: Wellenreiten / Wingsurfen / Windsurfen

★★🕶️

Der Inhalt des Kurses richtet sich nach Wind- Wetter- und Tidenverhältnissen und ist für Anfänger, Aufsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Ziel des Kurses ist es, in allen drei Sportarten Grundkenntnisse zu erlangen bzw. die bestehenden Kenntnisse zu verbessern. Auf Wunsch kann für eine Gebühr von 50€ die Prüfung für den Grundschein im Wing- oder Windsurfen (VDWS-Lizenz) abgelegt werden.

Allgemeine Informationen:

Das Material für den Kurs wird komplett gestellt (Neopren & Surfausrüstung).

Weitere Informationen zu Tidens Surfhuus, der Station am Weststrand und den Kursinhalten:

<https://tidens-surfhuus.de>

#### Dauer

8 Einheiten à 45 Min.

Kursleitung:

#### Zusatzkosten:

195,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Hendrik Wolff

Kontakt:

Sven Harder, Tidens Surfhuus, [info@tidens-surfhuus.de](mailto:info@tidens-surfhuus.de)

Treffpunkt/Zeit:

11.00 Uhr - Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang  
(Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

Termine:

1V-K15 1N-K39 2V-K65 2N-K88 3V-K115 3N-K140

### Kitesurfen für Einsteiger

★★🕶️

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die noch keine Erfahrung mit Kitesurfen, Snowkiten oder Landkiteboarden gemacht haben. Langeoog bietet mit seinem breiten Sportstrand und hoher Windsicherheit ein optimales Revier zum Kiten. Die Surfschule Petersen bietet beste Möglichkeiten, um diesen herausfordernden Sport zu erlernen. Die nachfolgenden Informationen sollen Interessierten helfen, sich sofort zurechtzufinden und die nötigen Infos zu erlangen.

Bei weiteren Fragen bitte direkt an die Surfschule unter [surfschulenlangeoog@gmail.com](mailto:surfschulenlangeoog@gmail.com) wenden.

#### Dauer

8 Einheiten à 45 Min.

#### Zusatzkosten:

245,00 €

Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, 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
Termine:	1V-K05 1N-K31 2V-K54 2N-K80 3V-K104 3N-K129

### Kitesurfen für Aufsteiger (VDWS Level 2-4)



Du hast schon einen Kitekurs gemacht, aber kannst noch nicht richtig fahren? Wir helfen Dir, Deine Grundkenntnisse zu verbessern und richtig ins Fahren zu kommen. Der Kurs richtet sich an alle KitesurferInnen von VDWS Level 2 bis 4. Voraussetzung für die Teilnahme ist es also, bereits einen Grundkurs absolviert zu haben. Wer noch keine Vorkenntnisse hat, bucht bitte den Kurs "Kitesurfen für Einsteiger". Optional kann gegen eine Gebühr von 60€ die Prüfung zur VDWS-Lizenz abgelegt werden.

Allgemeine Informationen:

Das Material für den Kurs wird komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).

Weitere Informationen zu Tidens Surfhuus, der Station am Weststrand und den Kursinhalten:

<https://tidens-surfhuus.de>

<b>Dauer</b>	<b>Zusatzkosten:</b>
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Kursleitung:	Katharina Thiesen
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, <a href="mailto:info@tidens-surfhuus.de">info@tidens-surfhuus.de</a>
Treffpunkt/Zeit	11.00 Uhr / Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang
Termine:	1V-K16 1N-K40 2V-K66 2N-K89 3V-K116 3N-141

### Kitesurfen für Fortgeschrittene (ab VDWS Level 5)



Du kannst schon Kiten und willst deine Fähigkeiten verbessern? Wir helfen dir, VDWS Level 6+ zu erreichen. Zudem kannst Du dich bei uns durch die neueste Produktpalette von North und Flysurfer testen.

Der Kurs richtet sich an alle KitesurferInnen ab VDWS Level 5. Voraussetzung für die Teilnahme ist es also, auf allen Kursen sicher fahren zu können. Wer noch nicht so weit ist, bucht bitte den Kurs "Kitesurfen für Aufsteiger". Jede(r) TeilnehmerIn erhält einen eigenen Kite & Board während des Kurses (wenn die Bedingungen dies zulassen). Optional kann gegen eine Gebühr von 60€ die Prüfung zur VDWS Lizenz abgelegt werden.

#### Kursinhalte

Der Inhalt des Kurses richtet sich nach dem Leistungsstand der TeilnehmerInnen und den Wind- und Wetterverhältnissen:

- Basissprünge, Halse / Transition-Sprung (VDWS Level 6)
- Rotationen, Kiteloops, Grabs, One Footer, Board Offs & Unhooked (VDWS Level 7)
- Einführung ins Wavekiten mit Twintip und Waveboard (Directional)
- Einführung Softkites (Flysurfer)

#### Kursinhalte (Windstille)

Wenn wir keine kitebezogenen Inhalte vermitteln können, erhältst Du eine Gutschrift über die entgangenen Stunden für den Kite (komplett) Verleih bei uns.

#### Allgemeine Informationen:

Das Material für den Kurs wird komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).

Weitere Informationen zu Tidens Surfhuus, der Station am Weststrand und den Kursinhalten:

<https://tidens-surfhuus.de>

<b>Dauer</b>	<b>Zusatzkosten:</b>
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus) <b>Alternativ kann auch die eigene Ausrüstung mitgebracht werden, in diesem Fall reduziert sich die Kursgebühr auf € 100,00.</b>
<b>Kursleitung:</b>	Sven Harder
<b>Kontakt:</b>	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de
<b>Treffpunkt/Zeit:</b>	11.00 Uhr - Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)
<b>Termine:</b>	1V-K17 1N-K41 2V-K67 2N-K90 3V-K117 3N-K142

### 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 Interessierten helfen, sich sofort zurechtzufinden und die nötigen Infos zu erlangen. Bei weiteren Fragen bitte direkt an die Surfschule unter: [surfschulenlangeoog@gmail.com](mailto:surfschulenlangeoog@gmail.com) wenden.

<b>Dauer</b>	<b>Zusatzkosten:</b>
8 Einheiten à 45 Min.	130,00 € (Abrechnung direkt über Surfschule Petersen)
<b>Treffpunkt/Zeit:</b>	11.00 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
<b>Mitzubringen ist:</b>	Fahrrad, 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.
<b>Kontakt:</b>	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen <a href="mailto:surfschulenlangeoog@gmail.com">surfschulenlangeoog@gmail.com</a> oder 0176-64313263
<b>Termine:</b>	1V-K18 1N-K42 2V-K68 2N-K91

## An Land



### 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 aufwendige 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.

Kursleitung: Barbara Donath                      Termine: 1V- 1N 1N-K38 2V-K64 2N-K81 3V-K107 3N-K138

Ort: Tägliches Treffen am Spielplatz Schniederdamm **mit dem Fahrrad !**

### 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.

Das Training findet auf Granulatplätzen statt, es werden Schuhe mit Profil benötigt. Tennisschläger sind mitzubringen, Bälle werden gestellt. Um den Teilnehmern ein intensives Coaching in Kleingruppen zu ermöglichen, wird die Gruppe je nach Leistungsstand ggf. aufgeteilt, so dass abweichende Kurszeiten entstehen können und sich die Zeit des unmittelbaren Coachings auf 60 Minuten reduzieren kann.

**Zusatzkosten:** 70,00 EUR

Kursleitung:	Lars Tücking/Szymon Seifert	Termin:	1V-K14
	Martin Rupprecht/ Oliver Jungesblut/Steffen Schiele	Termine:	2V-K57 2N-K78
			3V-K106 3N-K135

Ort: Tenniscenter

### 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.

Um den Teilnehmern ein intensives Coaching in Kleingruppen zu ermöglichen, wird die Gruppe ggf. aufgeteilt, so dass abweichende Kurszeiten entstehen können. Der Kurs besteht täglich aus einem 60-minütigen Teil mit intensivem Unterricht und Coaching in Kleingruppen. Darüber können Inhalte in einem 30-minütigen weiteren Teil eigenständig angewendet und durch praktische Wiederholungen vertieft werden. Die zeitliche Abstimmung erfolgt flexibel in Abstimmung mit dem Golfclub.

**Zusatzkosten:** 100,00 EUR

Kursleitung:	Thomas Agena, Björn Wegener	Termine:	1V-K108 1N-K33 2V-K56 2N-K95
			3V-K112 3N-K130

Ort: Golfplatz

### 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 unter Berücksichtigung sportmedizinischer Aspekte. Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden.

Um den Teilnehmern ein intensives Coaching in Kleingruppen zu ermöglichen, wird die Gruppe ggf. aufgeteilt, so dass abweichende Kurszeiten entstehen können. Der Kurs besteht täglich aus einem 60-minütigen Teil mit intensivem Unterricht und Coaching in Kleingruppen. Darüber können Inhalte in einem 30-minütigen weiteren Teil eigenständig angewendet und durch praktische Wiederholungen vertieft werden. Die zeitliche Abstimmung erfolgt flexibel in Abstimmung mit dem Golfclub.

**Zusatzkosten:** 100,00 EUR

Kursleitung: Dennis Wincheringer: 1V-K09 1N-K34 2V-K57 2N-K96  
Lasse Buhmann: 3V-K113 3N-K131

Ort: Golfplatz

### Walking Football als Gesundheitssport

★

Walking Football ist eine besondere Variante des Fußballsports: Sie kommt ohne risikobehaftete Elemente wie explosive Bewegungen, Zweikämpfe mit direktem Körperkontakt und Grätschen aus. Im Mittelpunkt steht die kontinuierliche Verbesserung der allgemeinen Ausdauer- und Krafteigenschaften (umfassendes Training aller Muskelgruppen) bei gleichzeitiger Anwendung aller koordinativer Fähigkeiten.

Für diesen Kurs ist keinerlei fussballerische Vorerfahrung erforderlich.

Kursleitung: Henning Adamek Termin: 2V-K71

Ort: Spiel- und Sportplatz Ratsgymnasium Bielefeld, gegenüber Willrath-Dreesen-Str. 82

### Yoga und Entspannung

★★

Sonnengruß statt Zirkeltraining: Yoga ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die Yoga-Praxis, bestehend aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wirkt ganzheitlich, fördert die Körperwahrnehmung, die körperliche Fitness und die Beweglichkeit. Yoga ist besonders gut geeignet, um Stress abzubauen und den Leistungsdruck des Alltags besser zu bewältigen.

**Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorerfahrung mit Yoga haben.** Verschiedene Yogastile und Entspannungsmethoden werden dem individuellen Level angepasst und vermittelt. Die Mischung aus körperlicher Herausforderung und spiritueller Entspannung erweitert sowohl körperliche als auch geistige Flexibilität.

Kursleitung/Termine: Sabrina Rudolph: 1N-K26 2V-K53  
Anna Geisenhainer: 3V-K109

Ort: Wiese Haus Meedland

**Yoga für Bewegungsmuffel und/oder Einsteiger\*innen**

Yoga ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die Yoga-Praxis, bestehend aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wirkt ganzheitlich, fördert die Körperwahrnehmung, die körperliche Fitness und die Beweglichkeit. Yoga ist besonders gut geeignet, um Stress abzubauen und den Leistungsdruck des Alltags besser zu bewältigen.

**Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine Erfahrung mit Yoga und Entspannung haben** oder sich bisher noch nicht in einen Yogakurs getraut haben. Es gibt einen sanften Einstieg für alle Einsteiger:innen und Bewegungsmuffel, die denken, zu unbeweglich für Yoga zu sein. Mit Hilfsmitteln und Alternativen arbeiten wir an Beweglichkeit und Flexibilität; ebenso ist Entspannung ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Verschiedene Yogaformen und Entspannungsmethoden werden in den Einheiten vermittelt und an die individuellen Fähigkeiten angepasst.

Kursleitung/Termine: Josefin Bettermann: 2N-K77    Anna Geisenhainer: 3N-K128

Ort:                      Wiese Haus Meedland

## Referenten 2026

Adamek, Dr.	Michaela	Sportmedizin	Bergische Universität	Wuppertal
Adamek, Prof. Dr.	Henning	Innere Medizin	Klinikum Leverkusen	Leverkusen
Agena	Thomas	PGA Golftrainer		Langeoog
Bettermann	Josefin	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Bredow, Prof. Dr.	Jan	Orthopädie und Unfallchirurgie	Krkhs. Porz am Rhein	Köln
Budde, Prof. Dr.	Stefan	Orthopädie/Unfallchirurgie	Ev. Klinikum Bethel	Bielefeld
Buhmann	Lasse	Physiotherapie		Göttingen
Damköhler	Michael	Orthopädie	Vital-Kliniken GmbH, Klinik Buchenholm	Malente
Dohmann	Sabine	Sport- und Gymnastiklehrerin	CCB-Herzwerk	Frankfurt
Dohmann	Peter	Sportwissenschaft	CCB-Herzwerk	Frankfurt
Donath	Barbara	Sportlehrerin		Langeoog
Dziuba, Dr.	Sebastian	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthomax	Langenhagen
Eilert, Dr.	Timo	Allgemeinmedizin		Bad Nenndorf
Elsner, Dr.	Andreas	Orthopädie/Unfallchirurgie	Gemeinschaftspraxis am Bültmannshof	Bielefeld
Elstermann von Elster, Dr.	Max	Kinderheilkunde/Jugendmedizin		Berlin
Flemming	Markus	Dipl.-Psych.		Berlin
Funke	Christina	Sportwissenschaft		Hamburg
Geisenhainer	Anna	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Göring, Dr.	Arne	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Gossé, Dr.	Lasse	Strahlentherapie	Helios Kliniken Schwerin	Schwerin
Gossé, Prof. Dr.	Frank	Orthopädie/Unfallchirurgie		Hannover
Greitemann, Prof. Dr.	Bernhard	Orthopädie / Phys. + Rehab. Med.		Bad Rothenfelde
Harder	Sven		Tidens Surfhuus	Langeoog
Jungesblut, Dr.	Oliver	Jungesbluth	Kinderorthopädie Altonaer Kinderkrankenhaus	Hamburg
Kriechbaum, PD Dr.	Steffen	Oberarzt	Kerkhoff Klinik	Bad Nauheim
Kühn	Eileen	Sportwissenschaft	Fachklinik für Orthopädie und Innere Medizin	Heilbad Heiligenstadt
Kühn	Stefan	Polizei	Polizei	Geisleden
Lemmer	Astrid			Göttingen
Lemmer, Dr. jur.	Georg	Rechtswissenschaft	Juristische Fakultät Universität Göttingen	Göttingen
Lubahn, Dr.	Wiebke	Innere Medizin/Kardiologie	Medicum Brake	Bielefeld
Müller	Jana	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Nüsse, Dr.	Roland	Oberfeldarzt	Taktisches Luftwaffengeschwader 31 "Boelcke"	Nörvenich
Petersen, Dr.	Walter		Surfschule Petersen	Langeoog
Pieper	Kristin	Sportwissenschaft		Bochum
Rudolph, Dr.	Sabrina	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Rupprecht, Prof. Dr.	Martin	Kinderorthopädie	Kinderorthopädie Altonaer Kinderkrankenhaus	Hamburg



Plesse	Felix	Sportwissenschaft	Göttingen	
Schiele, Dr.	Steffen	Orthopädie/Unfallchirurgie	Krankenhaus Neu-Mariahilf	Göttingen
Schlierenkämper, Dr.	Ulf	Orthopädie und Unfallchirurgie	St.-Franziskus-Hospital	Köln
Schönhofer, Prof. Dr.	Bernd	Pneumologie	Klinik für Pneumologie und Infektiologie, MHH	Hannover
Spielau	Marco	Ernährungswissenschaft	Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V.	Halle
Sudau, Dr.	Daniela	Allgemeinmedizin, Diabetologie		Gommern
Tourpouzidis	Anastasios (Tasso)	Sportwissenschaft		Gärtringen
Tücking, Dr.	Lars-René	Orthopädie/Unfallchirurgie	DIAKOVERE Annastift	Hannover
Vahldiek, Dr.	Michael	Orthopädie/Unfallchirurgie	Auguste-Viktoria-Klinik	Bad Oeynhausen
Vahldiek	Benja			
Wenzel	Melissa	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Wiesner	Susen			Halle
Wincheringer, Dr.	Dennis	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopaedicum Wiesbaden	Wiesbaden
Yao	Di Chao	Innere Medizin		Hamburg
Yao, Dr.	Daiwei	Orthopädie/Unfallchirurgie	Emma-Klinik	Seligenstadt

