

05. Juni bis 18. Juni 2027
Langeoog 2027

71.

Fort- und Weiterbildungslehrgang Sportmedizin

Sport und Gesundheit

Sport zur Prävention und Therapie

gem. neuem (Muster-)Kursbuch Sportmedizin 2026

Sportärztebund Niedersachsen
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention



Langeoog 2027

05. Juni – 18. Juni 2027

Fallseminar Samstag, 05.06.2027 11.00 bis 18.00 Uhr

1. Kursblock 06. – 09. Juni 2027

2. Kursblock 10. – 13. Juni 2027

3. Kursblock 14. – 17. Juni 2027

Fallseminar Freitag, 18.06.2027 08.00 bis 15.00 Uhr

71. Fort- und Weiterbildungslehrgang Sportmedizin

Sportärztebund Niedersachsen (SÄBN)

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)

gem. neuem (Muster-)Kursbuch Sportmedizin 2026

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

Samstag, 05.06.2027	08.00 bis 09.00 Uhr	für Teilnehmende ab 05.06.2027
	17.00 bis 18.00 Uhr	Für Teilnehmende ab 06.06.2027
	18.30 Uhr	Infoveranstaltung
Donnerstag, 10.06.2027	07.45 – 08.30 Uhr	mit anschließender Infoveranstaltung
Montag, 14.06.2027	07.45 – 08.30 Uhr	mit anschließender Infoveranstaltung

Vorträge und Seminare:

„Haus der Insel“, Kurstraße 1

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

Sportkurse: unterschiedliche Örtlichkeiten, s. Kursbeschreibungen

Öffnungszeiten Tagungsbüro

jeweils 30 min. vor Beginn der Seminare:

08.30 Uhr - 10.00 Uhr

14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Auskunft:

Kathrin Schmitt-Kollmetz

Evangelisches Klinikum Bethel

Burgsteig 13

33617 Bielefeld

E-Mail: info@weiterbildung-sportmedizin.de

Telefon in dringenden Fällen: 01511-600762

Homepage: 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

bis zum 15. Januar 2027:	<u>vollständige Rückerstattung</u> der Gebühren
bis zum 15. März 2027:	<u>20%</u> Stornierungsgebühr
bis zum 01. Mai 2027:	<u>30%</u> Stornierungsgebühr
bis zum 15. Mai 2027:	<u>75%</u> Stornierungsgebühr

Bei Stornierungen **ab dem 16. Mai 2027** erfolgt **keine** Rückerstattung der Teilnahmegebühren. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung oder einer speziellen Seminar-Rücktrittsversicherung.

Stornierungen richten Sie bitte ausschließlich schriftlich per E-Mail an:
info@weiterbildung-sportmedizin.de

Save the Date:



Anmerkungen zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“

Von der Bundesärztekammer wurde 2026 auf der Grundlage der (Muster-)Weiterbildungsordnung 2018 erneut ein neues (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 nun insgesamt **320 Weiterbildungsstunden** vor, die ausschließlich im Kursformat stattfinden. Die bisherige Vereinsbetreuung von 120 Stunden entfällt und wird ersetzt durch 10 Fallseminare, die zu unterschiedlichen Themenbereichen im Rahmen von 80 Pflichtstunden (UE à 45 min., 8 UE pro Fallseminar) absolviert werden müssen.

(Muster-)Kursbuch Sportmedizin

Die Veranstaltung auf Langeoog wird zur Erlangung der Bezeichnung „Sportmedizin“ von allen Ärztekammern im Bundesgebiet anerkannt.

Unter Berücksichtigung der Anforderungen im neuen (Muster-)Kursbuch haben wir die zusätzlich zu absolvierenden Fallseminare in unser Curriculum integriert. In jedem Zeitblock werden erstmals alle der 15 geforderten Module jeweils einmal angeboten. Zusätzlich können Teilnehmende, die sich seit 01.01.2026 in der Weiterbildung zum Sportmediziner/Sportmedizinerin befinden, die verpflichtenden Fallseminare buchen. Diese finden jeweils in der Mittagszeit mit 4x2UE statt sowie als Ganztagsseminare an den Tagen vor und nach der Kernveranstaltung. Pro absolviertem Block werden 2 Module bzw. 32 Weiterbildungsstunden bescheinigt - zuzüglich des etwaig gebuchten Fallseminars. Wer alle drei Blöcke bucht, kann somit pro Aufenthalt maximal 6 Module abschließen und maximal 5 der insgesamt 10 geforderten Fallseminare. Es ist also wie bisher möglich, mit 3 Aufenthalten auf Langeoog die gesamten 320 geforderten Weiterbildungsstunden inkl. der Fallseminare abzuschließen.

WICHTIG ZU WISSEN:

Die Buchung von Fallseminaren ist bisher ausschließlich denjenigen Teilnehmenden vorbehalten, die sich noch in Weiterbildung zum Sportmediziner/Sportmedizinerin befinden und ab 01.01.2026 mit ihrer Weiterbildung begonnen haben. Für alle anderen Teilnehmenden in Weiterbildung gilt das bisherige (Muster-)Kursbuch Sportmedizin als Übergangslösung bis zum Jahr 2028, dieser Personenkreis muss also keine Fallseminare belegen. Teilnehmende, die bereits Sportmediziner/Sportmedizinerin sind, können bis auf Weiteres aus Kapazitätsgründen nicht an den Fallseminaren teilnehmen, da lt. (Muster-)Kursbuch hier die Teilnehmerzahl auf 30 Personen begrenzt ist. Bitte klären Sie ggf. mit Ihrer zuständigen Ärztekammer, ob die neue WBO zum Zeitpunkt der Veranstaltung 2027 bereits für Sie greift.

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

So gehen Sie bei der Buchung vor

1. Sie entscheiden sich für die Kombination der von Ihnen gewünschten Seminare, diese bestimmen die Module. Wenn Sie sich noch in der Weiterbildung zum Sportmediziner/Sportmedizinerin befinden, können Sie zusätzlich alle Blöcke mit oder ohne das Fallseminar mittags buchen sowie die Blöcke 1 und 3 auch in Kombination mit dem vorangehenden oder sich anschließenden Ganztags-Fallseminar. Bisher bieten wir die ausschließliche Buchung von Fallseminaren ohne Module noch nicht an.
2. Die Reihenfolge, in der die einzelnen Module (1-15) abgeschlossen werden, ist beliebig.
3. Zu jedem Seminar ist ein geeigneter Sportkurs zu wählen, welcher das Modul komplettiert.
4. Mit den Kursen auf Langeoog können sämtliche 15 Module abgelegt werden (max. 6 Module pro Jahr).

Neu: In jedem Zeitblock werden alle 15 Module angeboten.

Kommentar zum Seminarangebot

Pro Kursblock können Sie an je einem Seminar vormittags und nachmittags teilnehmen sowie an einem Fallseminar mittags. 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 Webseite 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 Webseite 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.

Auch in diesem Jahr sind die Sportkurse in Anstrengungsgrade eingeteilt (★ = wenig anstrengend; ★★ = mäßig anstrengend; ★★★ = sehr anstrengend). **Max. 4 Sternchen pro Tag sind dabei 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. In jedem Zeitblock werden alle 15 Module einmal angeboten. Bitte prüfen Sie deshalb vor Ihrer Anmeldung, welche Module Ihnen bereits bescheinigt wurden, damit keine Dopplungen auftreten.

Die Reihenfolge der Module spielt keine Rolle. Sollte Ihre gewünschte Seminarkombination in Einzelfällen nicht darstellbar sein oder wenn Sie unsicher sind, welche Module Sie noch benötigen, nehmen Sie gerne jederzeit vor Beginn der Veranstaltung Kontakt mit uns auf unter 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. Bitte wählen Sie innerhalb eines Blocks immer unterschiedliche Sportkurse und max. zwei gleiche Kurse im Rahmen Ihres gesamten Aufenthaltes.

Während der laufenden Veranstaltung werden keine Seminarumbuchungen mehr vorgenommen.

Veranstaltungsablauf

	Samstag, 05.06.2027
	10.30 bis 11.00 Uhr Anmeldung Teilnehmende ab Fallseminar 05.06.27 17.00 bis 18.00 Uhr Anmeldung Teilnehmende ab Block 1 18.30 Uhr Infoveranstaltung
11.30 - 18.00 h	NEU: Fallseminare 1-10

täglich	1. Kursblock: Sonntag, 06.06.2027 bis Mittwoch, 09.06.2027
09.00 - 10.30 h	Seminare vormittags (Module 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 13)
11.00 - 12.30 h	Sportkurse vormittags
	Mittagspause
13.45 - 15.15 h	NEU: Fallseminare 1-10
15.30 - 17.00 h	Seminare nachmittags (Module 1, 5, 6, 7, 11, 14, 15)
17.30 - 19.00 h	Sportkurse nachmittags

	2. Kursblock: Donnerstag, 10.06.2027 bis Sonntag, 13.06.2027
	07.45 - 08.30 h Anmeldung mit anschließender Infoveranstaltung
09.00 - 10.30 h	Seminare vormittags (Module 3, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14)
11.00 - 12.30 h	Sportkurse vormittags
	Mittagspause
13.45 - 15.15 h	NEU: Fallseminare 1-10
15.30 - 17.00 h	Seminare nachmittags (Module 1, 2, 4, 5, 8, 11, 15)
17.30 - 19.00 h	Sportkurse nachmittags

	3. Kursblock: Montag, 14.06.2027 bis Donnerstag, 17.06.2027
	07.45 - 08.30 h Anmeldung mit anschließender Infoveranstaltung
09.00 - 10.30 h	Seminare vormittags (Module 1, 3, 5, 8, 9, 12, 13, 14)
11.00 - 12.30 h	Sportkurse vormittags
	Mittagspause
13.45 - 15.15 h	NEU: Fallseminare 1-10
15.30 - 17.00 h	Seminare nachmittags (Module 2, 6, 7, 4, 10, 11, 15)
17.30 - 19.00 h	Sportkurse nachmittags

	Freitag, 18.06.2027
08.00-15.00 h	NEU: Fallseminare 1-10

Fallseminare lt. WBO

FS Nr.	zugehörige Module	zugehöriger Kursblock WBO	Referenten	Seminartitel
FS I	1 - 4	Kursblock A Grundlagen der Sportmedizin	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Sportmedizinische Untersuchungsverfahren
FS II			Dr. A. Göring/ P. Dohmann	Leistungsdiagnostik und Erstellung von Trainingsplänen
FS III	5 - 6	Kursblock B Spezifische sportmedizinische Aspekte in Prävention und Therapie	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Sportorthopädische Fälle – Diagnostik, Verletzungen und Trainingskonzepte
FS IV	7 - 8		Dr. W. Lubahn Dr. M. Erdsiek-Hunke Dr. N. Trautmann	Sportkardiologische Fälle – Diagnostik, Therapie und Trainingskonzepte
FS V	9		Prof. Dr. M. Adamek/ Dr. M. Adamek Dr. D. Sudau	Bewegungstherapie bei metabolischen, endokrinen und gastrointestinalen Erkrankungen: Praxisfälle und Trainingskonzepte
FS VI	10		Prof. Dr. Bernd Schönhofer F. Schönhofer Dr. T. Klein	Bewegungstherapie bei pneumologischen, nephrologischen und urologischen Erkrankungen: Praxisfälle und Trainingskonzepte
FS VII	11		Dr. M. Trommer Ronnie M. Schwarz	Bewegungstherapie bei onkologischen, neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen: Praxisfälle und Trainingskonzepte
FS VIII	12		Prof. Dr. B. Greitemann Dr. K. Glapa	Sport- und Bewegungsmedizin für Menschen mit Einschränkungen und Systemerkrankungen: Fallstudien und Therapieansätze
FS IX	13	Kursblock C Ausgewählte Aspekte	M. Flemming	Geschlechts- und altersgerechte Bewegungs- und Trainingskonzepte
FS X	14		Dr. U. Elsner Prof. Dr. M. Rupprecht Dr. O. Jungesblut	Sportmedizinische Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Freizeit-/Breiten- und Leistungssport
	15		./.	

Seminare Block 1

09.00 bis 10.30 Uhr	Nr.	Modul	zugeh. FS	Referent(innen)	Seminartitel – zur Beschreibung bitte Link nutzen
	SM02V1	2	II	Dr. Arne Göring, Christina Funke	Funktion und Anpassung, Trainingseffekte
	SM03V1	3	I/ II	Marco Spielau	Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung
	SM04V1	4	I	Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates / unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen
	SM08V1	8	IV	Dr. Melanie Erdsiek-Hunke	„Herz in Bewegung“ – Kardiologie im Kontext von Sport und Aktivität
	SM09V1	9	V	Dr. Michaela Adamek/ Prof. Dr. Henning Adamek	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte
	SM10V1	10	VI	Prof. Dr. Bernd Schönhofer Felix Schönhofer Dr. Tobias Klein	Pneumologische, nephrologische und gastrointestinale Schwerpunkte
	SM12V1	12	VIII	Prof. Dr. Bernhard Greitemann	Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen
	SM13V1	13	IX	Dr. Max Elstermann von Elster	Geschlecht und Lebensalter

13.45 -
15.15 h

Fallseminare I bis X

15.30 bis 17.00 Uhr	SM06N1	6	III	Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen	(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte
	SM05N1	5	III	Michael Damköhler	(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität
	SM01N1	1	II	Peter Dohmann	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik
	SM14N1	14	X	Dr. U. Elsner	Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte
	SM07N1	7	IV	Dr. Wiebke Lubahn	Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen
	SM15N1	15	/	Dr. jur. Georg Lemmer	Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten
	SM11N1	11	VII	Dr. med. Maike Trommer Ronnie M. Schwarz	Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte

Seminare Block 2

09.00 bis 10.30 Uhr	Nr.	Modul	zugeh. FS	Referent(innen)	Seminartitel – zur Beschreibung bitte Link nutzen
	SM03V2	3	I, II	Marco Spielau	Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung
	SM06V2	6	III	Prof. Dr. S. Budde/ Dr. A. Elsner	(Sport-) Orthopädische Aspekte der unteren Extremitäten; höhen- und umweltspezifische Aspekte
	SM07V2	7	IV	Dr. Wiebke Lubahn	Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen
	SM09V2	9	V	Dr. Michaela Adamek/ Prof. Dr. Henning Adamek	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte
	SM10V2	10	VI	Prof. Dr. Bernd Schönhofer Dr. Felix Schönhofer	Pneumologische, nephrologische und gastrointestinale Schwerpunkte
	SM12V2	12	VIII	Prof. Dr. Bernhard Greitemann	Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen
	SM13V2	13	IX	Markus Flemming	Geschlecht und Lebensalter
	SM14V2	14	X	Dr. O. Jungesblut	Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte/ Kindersporttraumatologie

13.45 - 15.15 h	Fallseminare I bis X
--------------------	-----------------------------

15.30 bis 17.00 Uhr	SM01N2	1	I	Peter Dohmann	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik
	SM02N2	2	I/ II	Dr. Max. Elstermann von Elster	Funktion und Anpassung, Trainingseffekte
	SM04N2	4	I, II	Michael Damköhler	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates
	SM05N2	5	III	Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen	(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte
	SM08N2	8	IV	Dr. Melanie Erdsiek-Hunke	„Herz in Bewegung“ – Kardiologie im Kontext von Sport und Aktivität
	SM11N2	11	VII	Dr. med. Maike Trommer Ronnie M. Schwarz	Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte
	SM15N2	15	/	Dr. jur. Georg Lemmer	Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten

Seminare Block 3

09.00 bis 10.30 Uhr	Nr.	Modul	zugeh. FS	Referent(innen)	Seminartitel – zur Beschreibung bitte Link nutzen
	SM01V3	1	I, II	Tasso Tourpouzidis	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik
	SM03V3	3	I/ II	Marco Spielau	Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung
	SM05V3	5	III	Prof. Dr. Jan Bredow	(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität
	SM08V3	8	IV	Dr. Melanie Erdsiek-Hunke	„Herz in Bewegung“ – Kardiologie im Kontext von Sport und Aktivität
	SM09V3	9	V	Dr. Daniela Sudau	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte
	SM12V3	12	VIII	Dr. Kim Glapa	Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen
	SM13V3	13	IX	Dr. M. Elstermann von Elster	Geschlecht und Lebensalter
	SM14V3	14	X	Prof. Dr. M. Rupprecht	Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte

13.45 - 15.15 h	Fallseminare I bis X
-----------------	-----------------------------

15.30 bis 17.00 Uhr	SM02N3	2	I, II	N.N.	Funktion und Anpassung, Trainingseffekte
	SM06N3	6	III	Prof. Dr. Jan Bredow Dr. Roland Nüsse	(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte
	SM07N3	7	IV	Dr. Nick Trautmann	Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen
	SM04N3	4	I, II	Dr. Ulf Schlierenmämper, Dr. Christoph Offerhaus	Funktion und Anpassung, Trainingseffekte
	SM10N3	10	VII	Prof. Dr. Bernd Schönhofer Felix Schönhofer	Pneumologische, nephrologische und gastrointestinale Schwerpunkte
	SM11N3	11	IV	Dr. Lasse Gossé	Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte
	SM15N3	15	/	Dr. jur. Georg Lemmer	Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten

Seminarübersicht Module nach WBO

Fallseminare I – X ganztags 05.06.2027	Kursblock lt. WBO	Modul → FS		Seminartitel lt. WBO	Block 1 06.-09.06.2027		Block 2 10.-13.06.2027		Block 3 14.-17.06.2027		Fallseminare I – X ganztags 18.06.2027
					vorm.	nachm.	vorm.	nachm.	vorm.	nachm.	
A Grundlagen der Sportmedizin		1	I / II	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik		SM01N1		FS01N2	SM01V3		Fallseminare I-X ganztags 18.06.2027
		2	I / II	Funktion und Anpassung, Trainingseffekte	SM02V1		SM02V2			SM02N3	
		3	I / II	Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane/Grundlagen der (Sport-)Ernährung	SM03V1		SM03V2		SM03V3		
		4	I / II	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	SM04V1			SM04N2		SM04N3	
B Spezifische Sportmedizinische Aspekte in Prävention und Therapie		5	III	(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität		SM05N1		SM05N2	SM05V3		
		6	III	(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte		SM06N1	SM06V2			SM06N3	
		7	IV	Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen		SM07N1	SM07V2			SM07N3	
		8	IV	Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport	SM08V1			SM08N2	SM08V3		
		9	V	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte	SM09V1		SM09V2		SM09V3		
		10	VI	Pneumologische, nephrologische und urologische Schwerpunkte	SM10V1		SM10V2		SM10V3		
		11	VII	Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte		SM11N1		SM11N2		SM11N3	
		12	XIII	Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkr.	SM12V1		SM12V2		SM12V3		
C Ausgew. Aspekte		13	IX	Geschlecht und Lebensalter	SM13V1		SM13V2		SM13V3		
		14	X	Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte		SM14N1		SM14N2		SM14N3	
		15	/	Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Nahrungsergänzungsmittel, Pharmaka und Doping sowie rechtliche und ethische Aspekte		SM15N1		SM15N2		SM15N3	

Seminarbeschreibungen

Modul 1 Peter Dohmann Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Neben dem „[Laktatkurs](#)“ (Sportkurse K09N1; K15N2) 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 trainingspezifischen 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: SM01N1 SM01N2

Modul 1 Anastasios (Tasso) Tourpouzidis Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Neben dem „[Laktatkurs](#)“ (Sportkurs K12N3) 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 [K12N3 "Laktat-Leistungsdiagnostik"](#) statt. Die Teilnahme an diesem Kurs wird empfohlen, ist aber nicht zwingend.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM01V3

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

Termine: SM02V1

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: SM02V2

Modul 2 n.n.
Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Seminarbeschreibung folgt

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM02N3

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 Spitzenkader 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: SM03V1 SM03V2 SM03V3

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: SM04V1

Modul 4 Michael Damköhler
Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates/
unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 4 und thematisiert den Stütz- und Bewegungsapparat unter sportlicher Belastung, einschließlich der Untersuchung, Vorbeugung und Akutversorgung von Sportverletzungen sowie Überlastungsschäden. Darüber hinaus werden wesentliche Grundlagen zur sportmedizinischen Rehabilitation und Prävention vermittelt.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM04N2

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

Termine: SM04N3

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: SM05N1

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

Termine: SM05N2

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

Termine: SM05V3

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: SM06V2

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

Termine: SM06N1

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 Kampffliegerpiloten, sondern auch über eine Expertise in der Raumfahrtmedizin.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM06N3

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. pathologische Veränderungen bei beiden Gruppen
- Sport bei kardialen Grunderkrankungen

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM07N1 SM07V2

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

Termine: SM07N3

Modul 8 Dr. Melanie Erdsiek-Hunke
„Herz in Bewegung“ – Kardiologie im Kontext von Sport und Aktivität

Bewegung ist ein zentraler Schlüssel für Herzgesundheit – in Prävention, Therapie und Rehabilitation - für den Gesunden, aber auch für die meisten Patienten. Aber für wen und wie viel ? Dieses Seminar beleuchtet die physiologischen und pathologischen Anpassungen des Herzens an sportliche Belastung sowie die kardioprotektiven Effekte regelmäßiger Aktivität. Ein erster Fokus liegt auf dem kardiologischen Screening sportlich aktiver Menschen zur frühzeitigen Identifikation potenzieller Risiken – einschließlich der Erkennung relevanter „Red Flags“ im Sport. Darüber hinaus wird die praxisnahe Beurteilung der Sporttauglichkeit bei Patientinnen und Patienten mit kardiovaskulären Vorerkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Kardiomyopathien oder strukturelle Herzerkrankungen) vermittelt. Ergänzend werden die Möglichkeiten des Herzsports und der Bewegungstherapie, vom "Rezept für Bewegung", bis zum betreuten Sportkurs als fester Bestandteil der Rehabilitationskette aufgezeigt.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM08V1 SM08N2 SM08V3

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: SM09V1 SM09V2

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

Termine: SM09V3

Modul 10 Prof. Dr. Bernd Schönhofer / Felix Schönhofer / Dr. Tobias Klein
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: SM10V1 SM10V2 SM10V3

Modul 11 Dr. Maike Trommer
Ronnie M. Schwarz
Onkologische und neurologisch-psychiatrische Schwerpunkte

Seminarbeschreibung folgt.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM11N1 SM11N2

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

Termine: SM11N3

Modul 12 Prof. Dr. Bernhard Greitemann
**Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten System-
erkrankungen**

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: SM12V1 SM12V2

Modul 12 Dr. Kim Glapa
**Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten System-
erkrankungen**

Seminarbeschreibung folgt.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM12V3

Modul 13 Dr. Max Elstermann von Elster
„Sport ist Mord“ vs. „Longevity“ - Evidenzbasierte Beratung in der Praxis

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 13 „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

Termine: SM13V1

Modul 13 Markus Flemming
Geschlecht und Lebensalter

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 Top-Athleten 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. Ein besonderes Augenmerk soll dabei auf alters- und geschlechterspezifische Aspekte gelegt werden.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termine: SM13V2 SM13V3

Modul 14 Dr. Ulrich Elsner
Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte

Seminarbeschreibung folgt.

Ort: wird noch bekanntgegeben

Termin: SM14N1

Modul 14 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

Termin: SM14N2

Modul 14 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 kindersportmedizinische, -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

Termin: SM14N3

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: SM15N1 SM15N2 SM15N3

Übersicht Fallseminare

	05.06.2027 ganztags	Block 1 mittags	Block 2 mittags	Block 3 mittags	18.06.2027 ganztags
Fallseminar I	Sportmedizinische Untersuchungsverfahren				
Referent*in	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. J. Bredow & Koll.	Prof. Dr. J. Bredow & Koll.
Fallseminar II	Leistungsdiagnostik und Erstellung von Trainingsplänen				
Referent*in	Dr. T. Eilert	Dr. M. Elstermann v. Elster	Dr. M. Elstermann v. Elster	Tasso Tourpouzidis	Tasso Tourpouzidis
Fallseminar III	Sportorthopädische Fälle – Diagnostik, Verletzungen und Trainingskonzepte				
Referent*in	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. J. Bredow & Koll.	Prof. Dr. J. Bredow & Koll.
Fallseminar IV	Sportkardiologische Fälle – Diagnostik, Therapie und Trainingskonzepte				
Referent*in	Dr. W. Lubahn	Dr. M. Erdsiek- Hunke	Dr. M. Erdsiek- Hunke	Dr. M. Erdsiek-Hunke	Dr. N. Trautmann
Fallseminar V	Bewegungstherapie bei metabolischen, endokrinologischen und gastrointestinalen Erkrankungen: Praxisfälle und Trainingskonzepte				
Referent*in	Prof. Dr. M. Adamek Dr. M. Adamek	Prof. Dr. M. Adamek Dr. M. Adamek	Prof. Dr. M. Adamek Dr. M. Adamek	Dr. D. Sudau	Dr. D. Sudau
Fallseminar VI	Bewegungstherapie bei pneumologischen, nephrologischen und urologischen Erkrankungen: Praxisfälle und Trainingskonzepte				
Referent*in	Prof. Dr. B. Schönhofer	Prof. Dr. B. Schönhofer F. Schönhofer	Prof. Dr. B. Schönhofer F. Schönhofer Dr. T. Klein	Prof. Dr. B. Schönhofer F. Schönhofer	Prof. Dr. B. Schönhofer F. Schönhofer
Fallseminar VII	Leistungsdiagnostik und Erstellung von Trainingsplänen				
Referent*in	Dr. T. Eilert	Dr. M. Elstermann v. Elster	Dr. M. Elstermann v. Elster	Tasso Tourpouzidis	Tasso Tourpouzidis
Fallseminar VIII	Sportorthopädische Fälle – Diagnostik, Verletzungen und Trainingskonzepte				
Referent*in	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. F. Gossé & Koll.	Prof. Dr. J. Bredow & Koll.	Prof. Dr. J. Bredow & Koll.
Fallseminar IX	Geschlechts- und altersgerechte Bewegungs- und Trainingskonzepte				
Referent*in	Dr. W. Lubahn	Dr. M. Erdsiek- Hunke	Dr. M. Erdsiek-Hunke	Dr. M. Erdsiek-Hunke	Dr. N. Trautmann
Fallseminar X	Sportmedizinische Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Freizeit-, Breiten-, und Leistungssport				
Referent*in	Dr. U. Elsner	Dr. U. Elsner	Dr. O. Jungesblut	Prof. Dr. M. Rupprecht	Prof. Dr. M. Rupprecht

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.
All You Can Surf: Wellenreiten/ Wingsurfen/ Windsurfen	★★🧐	Tidens Surfhuus Kira Korthaus	Weststrand	K16V1	K13N1	K16V2	K11N2	K17V3	K14N3
Aqua Fitness	★★	Melissa Wenzel	Schwimmhalle Erlebnisbad	K14V1		K10V2			
Aqua Cycling	★★	Sascha Hogrefe	Schwimmhalle Erlebnisbad	K22V1		K14V2		K03V3	
Aqua Walking (Longe Côte)		Philipp Kremer			K20N1		K19N2		K13N3
Beach Soccer	★★	Di Chao Yao/L.Buhmann	Sportstrand	K12V1		K20V2		K02V3	
Beachspiele Crossover	★★	Di Chao Yao Lasse Buhmann	Sportstrand		K10N1		K03N2		K11N3
Beachvolleyball	★★	Philipp Kremer	Sportstrand	K25V1		K23V2		K20V3	
Contemporary Dance	★	Jana Müller	Sportstrand		K11N1		K07N2		
Core Workout/ Rückenfitness	★★	Eileen Kühn	Sportstrand	K04V1		K02V2			
Deep Work	★★	S. Rudolph/K. Pieper	Sportstrand	K07V1					K10N3
Functional Training	★★★	Jana Müller Melissa Wenzel	Sportstrand	K02V1		K11V2	K10N2		
Gesundheitssport – Prävention durch Aktivität und Entspannung	★	Daniela Sudau				K24V2			K08N3
Golf für Einsteiger	★	T. Agena/B. Wegener	Golfplatz	K09V1	K07N1	K07V2	K16N2	K12V3	K06N3
Golf für Fortgeschrittene	★★	D. Wincheringer/ L. Buhmann	Golfplatz	K10V1	K08N1	K08V2	K17N2	K13V3	K07N3
Groupfitness Crossover	★★	Kristin Pieper	Sportstrand					K11V3	
Hyrox – Hybrides Training	★★★	Melissa Wenzel Josefin Bettermann Patrick+Hanna Pelz	Sportstrand		K06N1	K26V2	K20N2	K16V3	
Inselerkundung, Wandern und Radfahren	★	Barbara Donath	Spielplatz Schniederdamm	K08V1	K12N1	K06V2	K05N2	K07V3	K04N3
Kanu	★★🧐	Arne Göring Felix Plesse	Sportstrand	K13V1	K02N1	K15V2	K09N2	K10V3	K02N3
Kitesurfen für Aufsteiger	★★🧐	Tidens Surfhuus Katharina Thiesen	Weststrand	K17V1	K14N1	K17V2	K12N2	K18V3	K15N3

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.
Kitesurfen für Einsteiger ★★🧐	Surfschule Petersen	Polderweg 30	K05V1	K03N1	K04V2		K04V3	
Kitesurfen für Fortgeschr. ★★★🧐	Sven Harder	Weststrand	K18V1	K15N1	K18V2	K13N2	K19V3	K16N3
Laktat-Leistungsdiagnostik ★★★	Peter u. Sabine Dohmann Tasso Tourpouzidis	Sportstrand, Dünen		K09N1		K15N2		K12N3
Konditions- und Koordinationstraining am Strand ★★	Sabrina Rudolph	Sportstrand			K21V2			
Laufen für Einsteiger ★★	Stefan Kühn	Sportstrand		K16N1	K12V2		K22V3	
Laufen für Fortgeschrittene ★★★	Timo Eilert Cathrin Cronjäger	Eingang Inselwald		K17N1		K21N2		K18N3
Laufsport: Prävention, Regeneration, Technik- und Stabilitätstraining ★★★	Timo Eilert	Sportstrand	K20V1					
Leichtathletik ★★	Susen Wiesner	Sportstrand						K17N3
Mobility und Entspannung ★★	Anna Geisenhainer	Sportstrand						K01N3
Nordic Walking ★	Eileen Kühn	Sportstrand		K18N1		K01N2		
Schwimmen für Wiedereinsteiger ★★	Benja Vahldiek	Schwimmhalle Erlebnisbad		K19N1		K18N2	K15V3	
Selbstverteidigung für Einsteiger, 1 ★★	Stefan Kühn	Sportstrand	K19V1					
Selbstverteidigung für Einsteiger, 2 ★★	Stefan Kühn	Sportstrand				K06N2		
Sportabzeichen – vielseitig trainieren, Leistung erleben ★★	Daniela Sudau	Sportstrand				K08N2		
Slow Jogging ★	Astrid Lemmer		K21V1		K22V2			
Stand Up Paddling ★★🧐	Christina Funke	Weststrand	K03V1	K01N1	K19V2	K14N2	K01V3	K05N3
Strandwanderung – Gehen als die einfachste Therapieform ★	Sabine Dohmann	Sportstrand	K11V1		K13V2		K08V3	
Tanzen ★★	Michael Damköhler	Sportstrand	K23V1		K25V2		K21V3	
Tennis ★★	L. Tücking/S. Seifert O. Jungesblut /M. Rupprecht Steffen Schiele	Tenniscenter	K15V1		K09V2	K09V2	K06V3	K09N3
Ultimate Frisbee ★★	Georg Lemmer	Sportstrand	K01V1		K01V2		K14V3	
Walking Football als Gesundheitssport ★	Henning Adamek			K21N1				
Windsurfen ★★🧐	Walter Petersen	Polderweg 30	K06V1	K04N1	K05V2	K04N2	K05V3	
Yoga und Entspannung ★★	Josefin Bettermann	Wiese Haus Meedland		K05N1			K09V3	K03N3

Am Strand



Legende: V1 = Block 1 vormittags; N1 = 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: Lasse Buhmann
Di Chao Yao

Termine: K12V1 K20V2 K13N3

Ort: Sportstrand

Beachvolleyball

★

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: Philipp Kremer

Termine: K25V1 K23V2 K20V3

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: Di Chao Yao
Lasse Buhmann

Termine: K10N1 K03N2 K11N3

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: K11N1 K07N2

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: K04V1 K02V2

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: Sabrina Rudolph
Kristin Pieper

Termine: K07V1 K10N3

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: Jana Müller
Melissa Wenzel

Termine: K02V1 K11V2 K10N2

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

Termine: K24V2 K08N3

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

Termine: K11V3

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 von dieser dynamischen Trainingsform.

Kursleitung: Melissa Wenzel
Patrick + Hanna Pelz
Josefin Bettermann

Termine: K06N1 K20N2 K16V3

Ort: Sportstrand

Konditions- und Koordinationstraining am Strand

★★

Sand, Strand und Meer bieten ideale Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches Konditions- und Koordinationstraining. In diesem Praxiskurs stehen spielerische Übungen und kleine Wettkampfformen im Mittelpunkt, mit denen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Reaktion und Koordination trainiert werden. Dabei nutzen wir die besonderen Bedingungen des Untergrunds und einfache Materialien für Partner-, Gruppen- und Teamaufgaben. Der Kurs vermittelt leicht umsetzbare Ideen, die Spaß an Bewegung mit gezielten Trainingsreizen verbinden und sich unkompliziert auf unterschiedliche Leistungsniveaus und Trainingsgruppen übertragen lassen.

Kursleitung: Sabrina Rudolph

Termine: K21V2

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 + Sabine Dohmann

Termine: K09N1 K15N2

Ort: Sportstrand, 1. Stunde im Haus der Insel

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 SM01V3) dringend empfohlen!

Kursleitung: Tasso Tourpouzidis

Termine: K12N3

Ort: Sportstrand, 1. Stunde im Haus der Insel

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:** K20V1**Ort:** Inselwäldchen**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
Cathrin Cronjäger**Termine:** K16N1 K12V2
K22V3**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. Wenn vorhanden, bitte eine Uhr mit digitaler Anzeige oder einen Pulsmesser mitbringen.

Kursleitung: Timo Eilert
Cathrin Cronjäger**Termine:** K17N1 K21N2 K18N3**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**Termine:** K17N3

Ort: Sportstrand

Mobility und Entspannung

★★

Dieser Kurs verbessert deine Mobilität und Beweglichkeit, reduziert Spannung und Verspannung und fördert deine Entspannung und dein Wohlbefinden. Im Kurs erlernst du Übungen zur besseren Körperwahrnehmung sowie Übungen für mehr Mobilität und Flexibilität. Wir versuchen, Verspannungen und Blockaden wahrzunehmen und durch unterschiedliche Methoden zu lösen.

Kursleitung: Anna Geisenhainer

Termine: K01N3

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: K18N1 K01N2

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

Termine: K19V1

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**Termine:** K06N2**Ort:** Sportstrand**Slow Jogging**

Im Kurs „Slow Jogging“ 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:** K21V1 K22V2**Ort:** Sportstrand**Sportabzeichen – vielseitig trainieren, Leistung erleben**

Das Deutsche Sportabzeichen verbindet Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination und bietet damit eine vielseitige Grundlage für ein abwechslungsreiches Training. In diesem Praxiskurs werden ausgewählte Disziplinen und Trainingsformen ausprobiert und methodisch aufbereitet. Im Mittelpunkt stehen Möglichkeiten, unterschiedliche Leistungsniveaus einzubeziehen, Übungen sinnvoll vorzubereiten und mit einfachen Trainingsvariationen gezielt auf die Anforderungen des Sportabzeichens hinzuarbeiten. Dabei geht es nicht nur um die Prüfung selbst, sondern auch um Ideen, wie das Sportabzeichen motivierend und gemeinschaftlich in Trainingsgruppen eingesetzt werden kann.

Kursleitung: Daniela Sudau**Termine:** K08N2**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: Sabine Dohmann**Termine:** K11V1 K123V2 K08V3**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 gegenüberstellen. 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: K01V1 K01V2 K14V3

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

Termine: K23V1 K25V2 K21V3

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.

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

Kursleitung: Melissa Wenzel

Termine: K14V1 K10V2

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad

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!.

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

Kursleitung: Sascha Hogrefe

Termine: K22V1 K14V2 K03V3

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad

Aqua Walking (Longe Côte)

★★

Das Gehen und Laufen im hüft- bis brusttiefen Meerwasser ist die optimale Kombination aus Kraft, Ausdauer und Therapie. Durch den variablen Wasserwiderstand eignet sich Longe Côte ebenso für die schonende Rehabilitation wie für ein hochintensives Leistungstraining. Das maritime Ganzkörper-Work-out stärkt Muskulatur und Herzkreislaufsystem gleichermaßen. Ein effektiver Outdoorsport für jedes Fitnesslevel direkt in der Brandung von Langeoog.

Kursleitung: Philipp Kremer

Termine: K20N1 K19N2 K13N3

Ort: Sportstrand

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: Arne Göring
Felix Plesse

Termine: K13V1 K15V2 K10V3

Ort: Sportstrand

K02N1 K09N2 K02N3

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. Schwimmfähigkeit 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: K03V1 K19V2 K01V3

Ort: Tidens Surfhuus Weststrand

K01N1 K14N2 K05N3

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.

Der Kurs findet im Meerwasserbad statt (Salzwasser), bitte Schwimmbrille mitbringen.

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

Kursleitung: Benja Vahldiek

Termine: K19N1 K18N2 K15V3

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad

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.

Zusatzkosten:

195,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Kontakt:

Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

Treffpunkt/Zeit:

11.00 Uhr/ 17.30 Uhr - Tidens Surfhuus am Weststrand

Kursleitung: Kira Korthaus

Termine: K16V1 K16V2 K17V3
K13N1 K11N2 K14N3

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 wenden.

Dauer

8 Einheiten à 45 Min.

Zusatzkosten:

245,00 €

Abrechnung direkt über
Surfschule Petersen

Treffpunkt/Zeiten: 11.00 Uhr / 17.30 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:

K05V1

K04V2

K04V3

K03N1

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>

Dauer

8 Einheiten à 45 Min.

Zusatzkosten:

255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Kursleitung:

Katharina Thiesen

Kontakt:

Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

Treffpunkt/Zeit

11.00 Uhr / 17.30 Uhr Tidens Surfhuus am Weststrand

Termine:

K17V1

K17V2

K18V3

K14N1

K12N2

K15N3

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>

Dauer

8 Einheiten à 45 Min.

Zusatzkosten:

255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Alternativ kann auch die eigene Ausrüstung mitgebracht werden, in diesem Fall reduziert sich die Kursgebühr auf € 100,00.

Kursleitung:

Sven Harder

Kontakt:

Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

Treffpunkt/Zeit:

11.00 Uhr / 17.30 Uhr Tidens Surfhuus am Weststrand

Termine:

K18V1

K18V2

K19V3

K15N1

K13N2

K16N3

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 wenden.

Dauer

8 Einheiten à 45 Min.

Zusatzkosten:

130,00 € (Abrechnung direkt über Surfschule Petersen)

Treffpunkt/Zeit:

11.00 Uhr / 17.30 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, 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

Termine:

K06V1	K05V2	K05V3
K04N1	K04N2	

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: K08V1 K06V2 K07V3

Ort: tägliches Treffen Spielplatz Schniederdamm

K12N1 K05N2 K04N3

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

Oliver Jungesblut/ Steffen Schiele

Martin Rupprecht / Steffen Schiele

Termine

K15V1

K02V2

K09N3

K02N2

K06V3

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 Schlägmaterial, 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:** K09V1 K07V2 K12V3**Ort:** Golfplatz

K07N1 K16N2 K06N3

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 / Lasse Buhmann**Termine:** K10V1 K08V2 K13V3**Ort:** Golfplatz

K08N1 K17N2 K07N3

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**Termine:** K21N1**Ort:** wird noch bekanntgegeben**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: Sabrina Rudolph
Anna Geisenhainer
Josefin Bettermann**Termine:** K05N1 K09V3 K03N3**Ort:** Wiese Haus Meedland

Referent/-innen und Kursleiter/-innen 2027

Adamek, Dr.	Michaela	Sportmedizin	Bergische Universität	Wuppertal
Adamek, Prof. Dr.	Henning	Innere Medizin	Klinikum Leverkusen	Leverkusen
Agena	Thomas	PGA Golftrainer		Langeoog
Bredow, Prof. Dr.	Jan	Orthopädie und Unfallchirurgie	Krankenhaus 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
Elsner, Dr.	Ulrich	Kinderorthopädie	Alexianer Clemenshospital	Münster
Elstermann von Elster, Dr.	Max	Kinderheilkunde/Jugendmedizin		Berlin
Erdsiek-Hunke, Dr.	Melanie	Kardiologie	Klinikum Gütersloh	Gütersloh
Flemming	Markus	Dipl.-Psych.		Berlin
Funke	Christina	Sportwissenschaft		Hamburg
Geisenhainer	Anna	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Glapa, Dr.	Kim	Orthopädie/Unfallchirurgie	BG Unfallklinik Frankfurt am Main	Frankfurt
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	Kinderorthopädie	Kinderorthopädie Schön-Klinik Hamburg	Hamburg
Klein, Dr.	Tobias	Urologie	Urologicum Bielefeld	Bielefeld
Kühn	Eileen	Sportwissenschaft	Fachklinik für Orthopädie und Innere Medizin	Heilbad Heiligenstadt
Kühn	Stefan		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
Plesse	Felix	Sportwissenschaft	Göttingen	
Rupprecht, Prof. Dr.	Martin	Kinderorthopädie	Kinderorthopädie Schön Klinik Hamburg	Hamburg

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
Schönhofer	Felix	Pneumologie	Lungenzentrum Geesthacht	Hamburg
Schwarz	Ronnie M.	Neurologie/Psychiatrie	Johanniter Klinikum Niederrhein	Oberhausen
Spielau	Marco	Ernährungswissenschaft	Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V.	Halle
Sudau, Dr.	Daniela	Allgemeinmedizin, Diabetologie	Praxis Sudau	Gommern
Tourpouzidis	Anastasios (Tasso)	Sportwissenschaft		Gärtringen
Trautmann, Dr.	Nikolaus	Kardiologie	Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf	Hamburg
Trommer, Dr.	Maike	Radioonkologie	Universitätsklinikum Köln-Bonn	Köln/Bonn
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

