

Sportmedizin Mallorca März 2022
Robinson Cala Serena, Mallorca 19.-26.03.2022

PROGRAMM

32 Std. 4 ZTK 1,4,5,6

Samstag, 19.03.2022

- ab 15:00 Uhr Anmeldung, Kurseinschreibung
- 16:00 – 17:00 Anpassung und Übernahme Leihräder
- 17:00 – 17:30 **Vorstellung:** Kurs, Referenten, Übungsleiter (Tennis, Golf, Individualsport, Inhalte)
- 17:30 – 19:00 **Grundlagen der Sportmedizin** (Einführung in die Seminarwoche)
A. Kästner, J. Dahm
- 20:45 – 21:30 **Round-Table (Bar 1.OG):** Anpassung, Training, Prävention, Metabolik
(Dahm, Wagner, Knabe)

Sonntag, 20.03.2022

- 07:30 – 08:15 **Praxis der Sportmedizin:**
Frühsport, Gymnastik, Laufen, Schwimmen (Kurseinschreibung)
J. Dahm, J. Knabe, C. Dahm, Team Robinson

Frühstück

- 09:30 – 12:30 **Praxis der Sportmedizin:**
RadSPORT *RadSPORTteam; Trendsport* *Übungsleiterteam*

Mittagspause

- 14.30 – 15.15 **Grundlagen Stütz- und Bewegungsapparat** (Statik, Gelenke, etc)
G. Fieseler ZTK 4 B

- 15.15 – 16:00 **Sportarten mit Belastungen für den Bewegungsapparat**
(Hochleistungssport, Rückschlagspiele, Ballspiele, etc.)
G. Fieseler ZTK 4 B

Kaffeepause / Industrieausstellung

- 16.30 – 17:15 **Anpassung, Training** (Grundlagen, Trainingsformen, Energetik)
(Kondition, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, etc.)
J. Dahm ZTK 6 B

- 17:15 – 18:00 **Leistungsdiagnostik Schwerpunkt Prävention, Therapie, Rehabilitation**
(spezifische Leistungsdiagnostik: Spirometrie vs. Laktatdiagnostik)
A. Kästner ZTK 6 B

Abendessen

- 20:15– 21:15 **Round-Table: Sportärztliche Betreuung** im Spitzensport
bezogen auf Therapie und Rehabilitation
(Dahm, Kästner) ZTK 6 B

Montag, 21.03.2022

07:30 – 08:15 **Praxis der Sportmedizin:**
Frühspport, Gymnastik, Laufen, Schwimmen (Kurseinschreibung)
J. Dahm, J. Knabe, C. Dahm, Team Robinson

Frühstück

09:30 – 12:30 **Praxis der Sportmedizin:**
Radsport *Radsportteam*; **Trendsport** *Übungsleiterteam*

Mittagspause

14.30 – 15.15 **Physiotherapeutische Aspekte der Sportmedizin**
T. Gärtner ZTK 5 B

15.15 – 16:00 **Typische Verletzungen der oberen Extremitäten**
 (Hochleistungssport, Rückschlagspiele, Ballspiele, etc.)
NN Orthopäde/Physiotherapeut DFL ZTK 5 B

Kaffeepause / Industrieausstellung

16.30 – 17:15 **Anpassung, Training** (Leistungssteigerung, Höhenttraining)
J. Dahm, A. Kästner ZTK 1 A

17:15 – 18:00 **Anpassung, Training** (Hochleistungssport, Sportschäden/Risiken)
J. Dahm, A. Kästner ZTK 1 A

Abendessen

20:15– 21:15 **Round-Table: Sportärztliche Betreuung** im Verband
(Dahm, Kästner, Gärtner) ZTK 5 B

Dienstag, 22.03.2022

07:30 – 08:15 **Praxis der Sportmedizin:**
Frühspport, Gymnastik, Laufen, Schwimmen (Kurseinschreibung)
J. Dahm, J. Knabe, C. Dahm, Team Robinson

Frühstück

09:30 – 12:30 **Praxis der Sportmedizin:**
Radsport *Radsportteam*; **Trendsport** *Übungsleiterteam*

Mittagspause

14.30 – 15.15 **Physiotherapeutische Aspekte der Sportmedizin**
Sportphysiotherapeut DFL/BBL ZTK 6 B

15.15 – 16:00 **Typische Verletzungen der unteren Extremitäten**
 (Hochleistungssport, Rückschlagspiele, Ballspiele, etc.)
NN Orthopäde/Physiotherapeut (DFL) ZTK 5 B

Kaffeepause / Industrieausstellung

16.30 – 17:15 **Sport und Metabolik** (Ernährung/Nahrungsergänzung, etc)
J. Dahm, G. Wagner ZTK 1 A

17:15 – 18:00 **Anpassung, Training** (Hochleistungssport, Sportschäden/Risiken)
J. Dahm, A. Kästner ZTK 1 A

Abendessen

20:15– 21:15 **Round-Table: Ernährung von Sportlern** Verein, Verband, Prävention
(Dahm, Kästner, Gärtner) ZTK 6 B

Mittwoch 23.03.2022

- 07:30 – 08:15 **Praxis der Sportmedizin:**
Frühspport, Gymnastik, Laufen, Schwimmen (Kurseinschreibung)
J. Dahm, J. Knabe, C. Dahm, Team Robinson
- Frühstück*
- 09:30 – 12:30 **Praxis der Sportmedizin:**
Radsport *Radsportteam*; **Trendsport** *Übungsleiterteam*
- Mittagspause*
- 14.30 – 15.15 **Sportmedizin bei Kindern** (Haltung, Vorschäden, etc)
G. Fieseler ZTK 4 B
- 15.15 – 16:00 **Sportmedizin bei Kindern** (Training, etc.)
J. Knabe ZTK 4 B
- Kaffeepause / Industrieausstellung*
- 16.30 – 17:15 **Muskuläre Dysbalancen** (Physiotherapeut)
T. Gärtner ZTK 4 B
- 17:15 – 18:00 **Muskuläre Dysbalancen**
G. Fieseler ZTK 4 B
- Abendessen*
- 20:15– 21:15 **Round-Table: Physiotherapeutische Betreuung** Verein/Team
(Physiotherapeut, Alle) ZTK 5 B

Donnerstag, 24.03.2022

- 07:30 – 08:15 **Praxis der Sportmedizin:**
Frühspport, Gymnastik, Laufen, Schwimmen (Kurseinschreibung)
J. Dahm, J. Knabe, C. Dahm, Team Robinson
- Frühstück*
- 09:30 – 12:30 **Praxis der Sportmedizin:**
Radsport *Radsportteam*; **Trendsport** *Übungsleiterteam*
- Mittagspause*
- 14.30 – 15.15 **Internistische/sportkardiologische Sportmedizin** (Leistungssport)
J. Dahm, A. Kästner ZTK 1 A
- 15.15 – 16:00 **Internistische/sportkardiologische Sportmedizin** (EKG, PHT)
J. Dahm, A. Kästner ZTK 1 A
- Kaffeepause / Industrieausstellung*
- 16.30 – 17:15 **Internistische/sportkardiologische Sportmedizin** (Breitensport)
J. Dahm, A. Kästner ZTK 1 A
- 17:15 – 18:00 **Internistische/sportkardiologische Sportmedizin** (Herzkrankte)
J. Dahm, A. Kästner ZTK 1 A
- Abendessen*
- 20:15– 21:15 **Round-Table: Sportärztliche Betreuung** Herzsportgruppen
(Dahm, Kästner) ZTK 6 B

Freitag 25.03.2022

07:30 – 08:15 **Praxis der Sportmedizin:**

Frühspport, Gymnastik, Laufen, Schwimmen (Kurseinschreibung)

J. Dahm, J. Knabe, C. Dahm, Team Robinson

Frühstück

09:30 – 12:30 **Praxis der Sportmedizin:**

Radsport *Radspportteam*; **Trendsport** *Übungsleiterteam*

Mittagspause

14.30 – 15.15 **Sportmedizin bei Alten/Rentnern** (Motorik und Bewegung)

G. Fieseler

ZTK 5 B

15.15 – 16:00 **Muskuläre Dysbalancen** (Training)

J. Knabe

ZTK 4 B

Kaffeepause / Industrieausstellung

16.30 – 17:15 **Sportmedizin und Metabolik** (Diabetes Adipositas, Diäten)

J. Dahm, G. Wagner

ZTK 6 C

17:15 – 18:00 **Metabolik** (Diabetiker, Adipositas, Diäten)

G. Wagner

ZTK 6 C

Abendessen

20:15– 21:15 **Round-Table: Physiotherapeutische Betreuung** Verein/Team

(PT. Gärtner, alle Referenten)

ZTK 5 B

Samstag, 26.03.2022

07:30 – 08:15 **Praxis der Sportmedizin:**

Frühspport, Gymnastik, Laufen, Schwimmen (Kurseinschreibung)

J. Dahm, J. Knabe, C. Dahm, Team Robinson

Frühstück

09:30 – 12:30 **Praxis der Sportmedizin:**

Radsport *Radspportteam*; **Trendsport** *Übungsleiterteam*

Mittagspause

14.30 – 15.15 **Praxis der Sportmedizin** (Bewegungsapparat; Verein, Verband)

M. Gärtner

ZTK 4 B

15.15 – 16:00 **Praxis der Sportmedizin** (Herz/Kreislauf; Verein, Verband, Herzgruppe)

J. Dahm, A. Kästner, Physio, Personal Trainer

ZTK 5 B

ab 16:00

Zusammenfassung/Verschiedenes/Verabschiedung/Evaluation

Wiss. Leitung: A. Kästner, J. Dahm

Täglich Praxis der Sportmedizin

Vormittags (07:30-08:15 Uhr):

Schwimmen, Laufen, Frühsport, Gymnastik

Vormittags (09:30-12:30 Uhr)

Radtraining, Trendsport, Tennis

Work-out (J. Knabe): Functional Movement Screen, das 1-min Work-out, Strong-medicine-
Widerstands& Basic Cardio Training, Functional Training, McGill-Methode Rückenschmerztraining

Yoga, Meditation, Pilates (Team Robinson)

Spinning, Slackline, Tennis (Team Robinson)

Wiss. Leitung:

Dr. med. Andreas Kästner, Kardiologe-Sportkardiologe, DSV-Verbandarzt

Prof. Dr. Johannes Dahm, Kardiologe-Sportkardiologe, Mannschaftsarzt BG Göttingen, Herausgeber
der Zeitschrift Aktuelle Kardiologie

Referenten:

Dr. med. Georg Fieseler, Orthopäde-Sportmedizin, Klinikum Hann. Münden, Sportmedizin Uni Halle

Thomas Gärtner M.Sc. Sports Physiotherapy, Praxis für Sportphysiotherapie, Victoria Aschaffenburg

Johannes Knabe, Cala D'Or Mallorca, Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Dt. Rentenversicherung,

Günter Wagner, Dipl. Oecotrophologe, Dt. Institut für Sporternährung Bad Nauheim

Dr. med. Andreas Kästner, Kardiologe-Sportkardiologe, DSV-Verbandarzt

Prof. Dr. Johannes Dahm, Kardiologe-Sportkardiologe, BG Göttingen

Wir versichern, dass die Inhalte der Fortbildungsmaßnahme produkt- und/oder dienstleistungsneutral sind. Wir versichern, dass potenzielle Interessenskonflikte des Veranstalters, der wissenschaftlichen Leitung und der Referenten in einer Selbstauskunft gegenüber den Teilnehmern vor der Veranstaltung geklärt werden.

Anmeldungen an: FOMED-Fortbildung Medizin-, Hauptstr. 69, 74889 Sinsheim,

Ihre Ansprechpartnerinnen: Frau Tatjana Sigel oder Frau Margrit Paepke,

Tel. 0 72 61 / 94 67 21, Fax 0 72 61 / 94 67 10, E-Mail: anmeldung@fomed.de

Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.

Die Kosten für das Seminar können beim Finanzamt als Betriebsausgaben geltend gemacht werden, eine Teilnahme-Bestätigung wird ausgestellt.

Die Finanzierung des Symposiums erfolgt durch die Teilnehmergebühren.