

PROGRAMM

Samstag, 18.03.2023

ab 11:00 Uhr Anmeldung, Kurseinschreibung, etc.

| | | | |
|---------------|--|-----------------|------|
| 14:00 – 14:45 | Funktion, Anpassung, Trainingseffekte | Modul 2 (ZTK 2) | Dahm |
| 14:45 – 15:30 | Funktion, Anpassung, Trainingseffekte | Modul 2 (ZTK 2) | Dahm |
| Kaffeepause | | | |
| 16:00 – 16:45 | Grundprinzipien von Ruhe und Belastung | Modul 2 (ZTK 2) | Dahm |
| 16:45 – 17:30 | Grundprinzipien von Ruhe und Belastung | Modul 2 (ZTK 2) | Dahm |

Sonntag, 19.03.2023

07:00 – 07:45 Sportmed. Aspekte pneumologischer, nephrologischer

u. urologische Erkrankungen, **Sport in Rehagruppen** Modul 10 (ZTK 13) Ü-

Leiter

Frühstück

09:30 – 12:30 Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport

Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport Modul 3

(ZTK 15) Ü-Leiter

Mittagessen

14:00 – 14:45 Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport Modul 3 (ZTK 15) Banzer

14:45 – 15:30 Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport Modul 3 (ZTK 15)

Banzer

Kaffeepause

16:00 – 16:45 Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:

Rehasport bei pneumologischen Erkrankungen Modul 10 (ZTK 13)

Kaiser

16:45 – 17:30 Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:

Rehasport bei nephrologischen/urologischen Erkrankungen Modul 10 (ZTK 13)

Kaiser

Montag 20.03.2023

| | | | |
|---------------|---|-------------------|----------|
| 07:00 – 07:45 | Sportmed. Aspekte pneumologischer, nephrologischer u. urologische Erkrankungen, Sport in Rehagruppen | Modul 10 (ZTK 13) | Ü-Leiter |
| Frühstück | | | |
| 09:30 – 12:30 | Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport | Modul 3 (ZTK 15) | Ü-Leiter |
| Mittagessen | | | |
| 14:00 – 14:45 | Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport | Modul 3 (ZTK 15) | |
| Banzer | | | |
| 14:45 – 15:30 | Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport | Modul 3 (ZTK 15) | |
| Banzer | | | |
| Kaffeepause | | | |
| 16:00 – 16:45 | <u>Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:</u> Psychosomat. Aspekte bei pneumologischen Erkrankungen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| Kaiser | | | |
| 16:45 – 17:30 | <u>Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:</u> Psychosomat. Aspekte bei nephrologischen Erkrankungen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| Kaiser | | | |

Dienstag 21.03.2023

| | | | |
|---------------|--|-------------------|----------|
| 07:00 – 07:45 | Sportmed. Aspekte pneumologischer, nephrologischer u. urologische Erkrankungen, Sport in Rehagruppen | Modul 10 (ZTK 13) | Ü-Leiter |
| Frühstück | | | |
| 09:30 – 12:30 | Sportmed. Aspekte Funktion, Anpassung, Trainingseffekte Gruppen: Golf, Tennis, Laufsport, Radsport | Modul 2 (ZTK 2) | Ü-Leiter |
| Mittagessen | | | |
| 14:00 – 14:45 | <u>Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:</u> Sport bei pneumologischen Erkrankungen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| Kaiser | | | |
| 14:45 – 15:30 | <u>Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:</u> Sport bei nephrologische/urologischen Erkrankungen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| Kaiser | | | |
| Kaffeepause | | | |
| 16:00 – 16:45 | Übung und Training; Ermüdung und Regeneration | Modul 2 (ZTK 2) | |
| Banzer | | | |
| 16:45 – 17:30 | Übung und Training; Ermüdung und Regeneration | Modul 2 (ZTK 2) | |
| Banzer | | | |

Mittwoch 22.03.2023

| | | | |
|---------------|---|-------------------|----------|
| 07:00 – 07:45 | Sportmed. Aspekte pneumologischer, nephrologischer u. urologische Erkrankungen, Sport in Rehagruppen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| | Ü-Leiter | | |
| Frühstück | | | |
| 09:30 – 12:30 | Sortmed. Aspekte Funktion, Anpassung, Trainingseffekte Gruppen: Golf, Tennis, Laufsport, Radsport | Modul 2 (ZTK 2) | Ü-Leiter |
| Mittagessen | | | |
| 14:00 – 14:45 | <u>Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:</u> Sport bei pneumologischen Erkrankungen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| | Kaiser | | |
| 14:45 – 15:30 | <u>Pulmonologische, Nephrologische, urologischer SP:</u> Sport bei nephrologischen/urologischen Erkrankungen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| | Kaiser | | |
| Kaffeepause | | | |
| 16:00 – 16:45 | Beanspruchung/Anpassung/Training Fkt-Systeme/Organe | Modul 2 (ZTK 2) | |
| | Banzer | | |
| 16:45 – 17:30 | Beanspruchung/Anpassung/Training Fkt-Systeme/Organe | Modul 2 (ZTK 2) | |
| | Banzer | | |

Donnerstag 23.03.2023

| | | | |
|---------------|---|-------------------|------|
| 07:00 – 07:45 | Sportmed. Aspekte pneumologischer, nephrologischer u. urologische Erkrankungen, Sport in Rehagruppen | Modul 10 (ZTK 13) | |
| | Ü-Leiter | | |
| Frühstück | | | |
| 09:30 – 12:30 | Ausgewählte präventive Aspekte von Alltagsbewegung Gruppen: Tennis, Golf, Herzgruppensport, Radsport | Modul 8 | |
| (ZTK 11) | Ü-Leiter | | |
| Mittagessen | | | |
| 14:00 – 14:45 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP:</u> Ausgewählte metabolische, endokrine u. GI-Erkrankungen | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| 14:45 – 15:30 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP:</u> Ausgewählte metabolische, endokrine u. GI-Erkrankungen | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| Kaffeepause | | | |
| 16:00 – 16:45 | Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport | Modul 3 (ZTK 15) | Dahm |
| 16:45 – 17:30 | Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport | Modul 3 (ZTK 15) | Dahm |

Freitag 24.03.2023

| | | | |
|---------------|--|------------------|---------|
| 07:00 – 07:45 | Sportmed. Aspekte pneumologischer, nephrologischer u. urologische Erkrankungen, Sport in Rehagruppen | Modul 10(ZTK 13) | |
| | Ü-Leiter | | |
| Frühstück | | | |
| 09:30 – 12:30 | Ausgewählte präventive Aspekte von Alltagsbewegung Gruppen: Tennis, Golf, Herzgruppensport, Radsport | | Modul 8 |
| (ZTK 11) | Ü-Leiter | | |
| Mittagessen | | | |
| 14:00 – 14:45 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP:</u> Kohlenhydrat- u. Fettstoffwechsel | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| 14:45 – 15:30 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP:</u> Kohlenhydrat- u. Fettstoffwechsel | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| Kaffeepause | | | |
| 16:00 – 16:45 | Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport | Modul 3 (ZTK 15) | Dahm |
| 16:45 – 17:30 | Sportmed. Aspekte Sinnesorgane u. Ernährung i.Sport | Modul 3 (ZTK 15) | Dahm |

Samstag 25.03.2023

| | | | |
|---------------|--|-------------------|----------|
| 07:00 – 07:45 | Sportmed. Aspekte pneumologischer, nephrologischer u. urologische Erkrankungen, Sport in Rehagruppen | Modul 10(ZTK 13) | Ü-Leiter |
| Frühstück | | | |
| 09:30 – 10:15 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP:</u> Kohlenhydrat- u. Fettstoffwechsel | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| 10:15 – 11:00 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP:</u> Kohlenhydrat- u. Fettstoffwechsel | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| 11:15 – 12:00 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP</u> Sportarten bei metabolen, endokrinen u. GI-Erkrankungen | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| 12:00 – 12:45 | <u>Metabolisch/endokrinologisch/gastroenterologischer SP</u> Sportarten bei metabolen, endokrinen u. GI-Erkrankungen | Modul 9 (ZTK 12) | Dahm |
| Mittagessen | | | |
| 14:00 – 14:45 | <u>Pulmonologische, Nephrologische, urologische Schwerpunkte:</u> PKlimatische Aspekte bei pneumologischen Erkrankungen | Modul 10 (ZTK 13) | Dahm |
| Kaffeepause | | | |
| 15:00 – 15:45 | <u>Zusammenfassung/Evaluation/Verabschiedung</u> | | |

Täglich Praxis der Sportmedizin (Kurseinschreibung)

Vormittags (07:00-07:45 Uhr):

Schwimmen, Walken, Laufen, Fruhspurt, Gymnastik

Vormittags (09:30-12:30 Uhr)

- Radtraining, Trendsport, Tennis, Golf
- **Work-out (J. Knabe):** Functional Movemen Screen, das 1-min Work-out, Strong-medi cine-Widerstands & Basic Cardio Training, Functional Training, McGill-Methode Ruckschmerztraining
- **Yoga, Meditation, Pilates (Übungsleiter)**
- **Spinning, Slackline, Padel Tennis (Übungsleiter)**

Referenten:

- Prof. Dr. Johannes B. Dahm, Kardiologe-Angiologe-Sportmedizin-Sportkardiologie 3, Herz-& Gefäßzentrum und HerzSport-Institut Göttingen, Mannschaftsarzt BG Göttingen Basketballbundesliga
- Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Abt. Sport- und Präventivmedizin, Uni Frankfurt, Mannschaftsarzt Eintracht Frankfurt DFL-Bundesliga, DOSB-Gesundheitskommission, DGSP-Präsidium
- Dr. Thilo Kaiser, Arzt für Innere Medizin und Pulmonologie, Allergologie, Mannschaftsarzt SV Lippstadt 08
- Johannes Knabe, Sportwissenschaftler, Personal Trainer