

PROGRAMM

Samstag, 11.11.2023

ab 14:00 Uhr	Anmeldung, Kurseinschreibung, etc.		
15:00 – 15:45	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 5	Dahm
15:45 – 16:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 5	Dahm
Kaffeepause			
17:00 – 17:45	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Giesswein
17:45 – 18:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Giesswein

Sonntag, 12.11.2023

07:00 – 07:45	sportpraktische Aspekte Stütz- und Bewegungsapparat Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport 4x 60min	Modul 5	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Giesswein
14:45 – 15:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Giesswein
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: Ernährung, Nahrungsergänzung, Doping (1)	Modul 1	Wagner
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik Ernährung, Nahrungsergänzung, Doping (1)	Modul 1	Wagner

Montag 13.11.2023

07:00 – 07:45	sportpraktische Aspekte Stütz- und Bewegungsapparat Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport 4x 60min	Modul 5	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Giesswein
14:45 – 15:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Giesswein
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: Grundprinzipien von Sport und Bewegung (1)	Modul 1	Dahm
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik Grundprinzipien von Sport und Bewegung (1)	Modul 1	Dahm

Dienstag 14.11.2023

07:00 – 07:45	sportpraktische Aspekte Stütz- und Bewegungsapparat Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, obere Extremität Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport 4x 60min	Modul 6	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	(Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, obere Extremität	Modul 5	Giesswein
14:45 – 15:30	S (Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, obere Extremität	Modul 5	Giesswein
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: Ernährung, Nahrungsergänzung, Wasser-/Volumenhaushalt	Modul 1	Wagner
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik Ernährung, Nahrungsergänzung, Wasser-/Volumenhaushalt	Modul 1	Wagner

Mittwoch 15.11.2023

07:00 – 07:45	sportpraktische Aspekte Stütz- und Bewegungsapparat Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, obere Extremität Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport 4x 60min	Modul 6	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	(Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, obere Extremität	Modul 5	Giesswein
14:45 – 15:30	(Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, obere Extremität	Modul 5	Giesswein
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: Grundprinzipien von Training und Adaptation	Modul 1	Dahm
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik Grundprinzipien von Trainings und Adaptation	Modul 1	Dahm

Donnerstag 23.03.2023

07:00 – 07:45	sportpraktische Aspekte Stütz- und Bewegungsapparat Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, untere Extremität Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport 4x 60min	Modul 1	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	(Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, untere Extremität	Modul 5	Giesswein
14:45 – 15:30	(Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, untere Extremität	Modul 5	Giesswein
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 6	Dahm
16:45 – 17:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 6	Dahm

Freitag 24.03.2023

07:00 – 07:45	sportpraktische Aspekte Stütz- und Bewegungsapparat Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, untere Extremität Gruppen: Kraftsport, Schwimmen, Triathlon, Radsport 4x 60min	Modul 1	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	(Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, untere Extremität	Modul 6	Dahm
14:45 – 15:30	(Sport-)Orthopädische Aspekte Wirbelsäule, obere Extremität	Modul 6	Dahm
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 6	Dahm
16:45 – 17:30	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 6	Dahm

Samstag 25.03.2023

07:00 – 07:45	sportpraktische Aspekte Stütz- und Bewegungsapparat Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 10:15	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Knabe
10:15 – 11:00	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Unfallchirurgische Aspekte Verletzungen	Modul 4	Knabe
Kaffeepause			
11:15 – 12:00	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 6	Dahm
12:00 – 12:45	Sportmed. Aspekte Stütz-/Bewegungsapparat, Verletzungen	Modul 6	Dahm
12:45 – 13:30	<u>Zusammenfassung/Evaluation/Verabschiedung</u>		

Täglich: Praxis der Sportmedizin (Kurseinschreibung)

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

Schwimmen, Walken, Laufen, Frühsport, Gymnastik

Vormittags (09:30-12:30 Uhr)

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

Referenten: (Stand 24.04.2023)

- Prof. Dr. Johannes B. Dahm, Kardiologe-Angiologe-Sportmedizin-Sportkardiologie 3, Herz-& Gefäßzentrum und HerzSport-Institut Göttingen, Mannschaftsarzt BG Göttingen Basketballbundesliga
- Dr. Stefan Giesswein, Arzt für Unfallchirurgie, Orthopädie, Osteopath, Köln
- Günter Wagner, Dipl.-Oecotrophologe, Ernährungsmedizin, DESI Bad Nauheim
- Johannes Knabe, Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Köln