

Sportmedizin Mallorca

Robinson Cala Serena, Mallorca
 Samstag, 11.11. – Samstag, 18.11.2023

PROGRAMM

Samstag, 11.11.2023			
ab 14:00 Uhr	Anmeldung, Kurseinschreibung, etc.		
15:00 – 15:45	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Spezifische Untersuchungen der Wirbelsäule u. oberen Extremität	Modul 5	Dahm
15:45 – 16:30	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Spezifische Untersuchungen der Wirbelsäule u. oberen Extremität	Modul 5	Dahm
Kaffeepause			
17:00 – 17:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen:	Modul 4	Giesswein
17:45 – 18:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen:	Modul 4	Giesswein

Sonntag, 12.11.2023			
07:00 – 07:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen d. Bewegungsapparates, vornehmlich Freizeit und Sportsportarten	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Sportbedingte Belastungen des Bewegungsapparates; vornehmlich Rückschlagspiele sowie Kraft- und Kampfsportarten (4x 45min)	Modul 5	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Allgemeine orthopädische Untersuchungen/ Grundtechniken I	Modul 4	Giesswein
14:45 – 15:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Allgemeine orthopädische Untersuchungen/ Grundtechniken II	Modul 4	Giesswein
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Anatomische, (sport-)physiologische und metabolische Grundlagen sowie Anpassungsmechanismen und -effekte I	Modul 1	Dahm
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Anatomische, (sport-)physiologische und metabolische Grundlagen sowie Anpassungsmechanismen und -effekte II	Modul 1	Dahm

Montag, 13.11.2023			
07:00 – 07:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen d. Bewegungsapparates, vornehmlich Freizeit und Spilsportarten	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Sportbedingte Belastungen des Bewegungsapparates; vornehmlich Rückschlagspiele sowie Kraft- und Kampfsportarten (4x 45min)	Modul 5	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Funktionelle Einschränkungen; Erkrankungen d. Bewegungsapparates	Modul 4	Giesswein
14:45 – 15:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Funktionelle Einschränkungen; Erkrankungen d. Bewegungsapparates	Modul 4	Giesswein
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Diagnostische Verfahren im leistungsphysiologischen Bereich I	Modul 1	Embach
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Diagnostische Verfahren im leistungsphysiologischen Bereich II	Modul 1	Embach

Dienstag, 14.11.2023			
07:00 – 07:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen d. Bewegungsapparates, vornehmlich Freizeit und Spilsportarten	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte sportorthopädische Aspekte der Berg- und Sommer-/Wintersportarten (4x 45min)	Modul 6	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Ausgewählte sportorthopädische Aspekte im Freizeit- u. Leistungssport I	Modul 5	Renner
14:45 – 15:30	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Ausgewählte sportorthopädische Aspekte im Freizeit- u. Leistungssport II	Modul 5	Renner
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Sportarten mit unterschiedlichen energetischen Anforderungen sowie einem engen Bezug zur Leistungsdiagnostik; vornehmlich Ausdauersport/-training I	Modul 1	Embach
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Sportarten mit unterschiedlichen energetischen Anforderungen sowie einem engen Bezug zur Leistungsdiagnostik; vornehmlich Ausdauersport/-training II	Modul 1	Embach

Mittwoch, 15.11.2023

07:00 – 07:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen d. Bewegungsapparates, vornehmlich Freizeit und Spisportarten	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte sportorthopädische Aspekte der Berg- und Sommer-/Wintersportarten (4x 45min)	Modul 6	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Sportbedingte Belastungen des Bewegungsapparates; vornehmlich Rückschlagspiele sowie Kraft- und Kampfsportarten I	Modul 5	Renner
14:45 – 15:30	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Sportbedingte Belastungen des Bewegungsapparates; vornehmlich Rückschlagspiele sowie Kraft- und Kampfsportarten II	Modul 5	Renner
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Grundlagen der Sportdidaktik und Trainingslehre sowie ausgewählter sportpsychologischer Aspekte I	Modul 1	Steiner
16:45 – 17:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Nutzen von Bewegung/Sport sowie der Reduktion vermeidbarer Sitzzeit u. Inaktivität sowie die jeweiligen Definitionen u. Epidemiologie	Modul 1	Steiner

Donnerstag, 16.11.2023

07:00 – 07:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen d. Bewegungsapparates, vornehmlich Freizeit und Spisportarten	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Sportarten mit unterschiedlichen energetischen Anforderungen sowie einem engen Bezug zur Leistungsdiagnostik; vornehmlich Ausdauersport/-training (4x 45 min)	Modul 1	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Ausgewählte Bewegungsformen bei Erkrankungen der Wirbelsäule und oberen Extremität I	Modul 5	Renner
14:45 – 15:30	(Sport)Orthopädische Aspekte d. Wirbelsäule u. oberen Extremität: - Ausgewählte Bewegungsformen bei Erkrankungen der Wirbelsäule und oberen Extremität II	Modul 5	Renner
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte sportorthopädische Aspekte der Berg- und Sommer-/Wintersportarten I	Modul 6	Giesswein
16:45 – 17:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Erkrankungen im Kontext Klima/Umwelt: Hitze-/Kältekrankheiten bzw. -schäden und deren Prävention und Therapie	Modul 6	Giesswein

Freitag, 17.11.2023			
07:00 – 07:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen d. Bewegungsapparates, vornehmlich Freizeit und Spisportarten	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 12:30	Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik: - Sportarten mit unterschiedlichen energetischen Anforderungen sowie einem engen Bezug zur Leistungsdiagnostik; vornehmlich Ausdauersport/-training (4x 45 min)	Modul 1	Ü-Leiter
Mittagessen			
14:00 – 14:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen unter verschiedenen Umweltbedingungen; vornehmlich Höhe u. Jahreszeiten (Thermoregulierung u. Adaptation an Hitze, Kälte, UV- Einstrahlung/Schutz) I	Modul 6	Renner
14:45 – 15:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Spezifische sportorthopädische Untersuchungen der unteren Extremitäten	Modul 6	Renner
Kaffeepause			
16:00 – 16:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte Bewegungsformen bei Erkrankungen der unteren Extremitäten	Modul 6	Steiner
16:45 – 17:30	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte Bewegungsformen bei Erkrankungen der unteren Extremitäten	Modul 6	Steiner

Samstag, 18.11.2023			
07:00 – 07:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Sportbedingte Belastungen d. Bewegungsapparates, vornehmlich Freizeit und Spisportarten	Modul 4	Knabe
Frühstück			
09:30 – 10:15	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Funktionelle Einschränkungen; Erkrankungen des Bewegungsapparates I	Modul 4	Knabe
10:15 – 11:00	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Funktionelle Einschränkungen; Erkrankungen des Bewegungsapparates II	Modul 4	Knabe
Kaffeepause			
11:15 – 12:00	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte physiologische und pathophysiologische Aspekte von Winter- und Sommer- sowie Höhensport/ Höhenttraining I	Modul 6	Dahm
12:00 – 12:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte physiologische und pathophysiologische Aspekte von Winter- und Sommer- sowie Höhensport/Höhenttraining II	Modul 6	Dahm
13:00 – 13:45	Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- u. Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen: - Ausgewählte Bewegungsformen bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates	Modul 4	Knabe
13:45 – 14:30	Zusammenfassung / Evaluation / Verabschiedung		Dahm

Täglich: Praxis der Sportmedizin (Kurseinschreibung)

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

Schwimmen, Walken, Laufen, Frühsport, Gymnastik, Cross-Fit

Vormittags (09:30-12:30 Uhr)

- Radtraining, Schwimmen, Laufen, Tennis, Fitness, Golf, Walken, Wandern
- Fitness/Work-out (J. Knabe, M. Steiner): Functional Training, Kraftausdauer, Kraft-/Schnelligkeit, Strong-medicine-Widerstands & Basic Cardio Training, Functional Training
- Yoga, Meditation, Pilates (Übungsleiter)
- Spinning, Slackline, Padel, Tennis (Übungsleiter)

Referenten: (Stand 14.08.2023)

- Prof. Dr. Johannes B. Dahm, Kardiologe-Angiologe-Sportmedizin, HGZ-u. HerzSport-Institut Göttingen,
- Dr. Stefan Giesswein, Arzt für Unfallchirurgie, Orthopädie, Osteopath, Köln
- Dr med. Peter Renner, Arzt mit Tätigkeitsschwerpunkt in Innerer Medizin, Kardiologie und Sportmedizin
Mannschaftsarzt SpVgg Greuther Fürth, Betreuung von u.a. ProfitriathletInnen und RadsportlerInnen in Erlangen
- Carsten Embach, Sportwissenschaftler, DSOB, Trainerteam Bob-Nationalteam, 6x Olympia-Gold Bob, Erfurt
- Matthias Steiner, Olympiagold-Gewinner Gewichtheben, Metabolik-/Ernährungscoach
- Johannes Knabe, Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Köln