

## PROGRAMM

### Samstag, 23.03.2024

ab 14:00 Uhr	Anmeldung, Kurseinschreibung, etc.		
15:00 – 15:45	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Anatomische und physiologische Adaptation des Herz-Kreislaufsystems, der Gefäße, des Bluts und der blutbildenden Organe; Sporthertz, Sportler-EKG I	Modul 7	Dahm
15:45 – 16:30	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Anatomische und physiologische Adaptation des Herz-Kreislaufsystems, der Gefäße, des Bluts und der blutbildenden Organe; Sporthertz, Sportler-EKG II	Modul 7	Dahm
<b>Kaffeepause</b>			
17:00 – 17:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Anatomische u. physiologische Adaptationen u. Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht I	Modul 12	Reichert
17:45 – 18:30	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Anatomische u. physiologische Adaptationen u. Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht II	Modul 12	Reichert

### Sonntag, 24.03.2024

07:00 – 07:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte ausgewählter Sportspiele, Radfahren und Wandern	Modul 12	Röckert
<b>Frühstück</b>			
09:30 – 12:30	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Rolle des Herzsports; Reha-Kette (4x 45min)	Modul 8	Ü-Leiter
<b>Mittagessen</b>			
14:00 – 14:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht I	Modul 12	Reichert
14:45 – 15:30	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht II	Modul 12	Reichert
<b>Kaffeepause</b>			
16:00 – 16:45	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Anatomische und physiologische Adaptationen u. Leistungsfähigkeit motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter I	Modul 13	Röckert
16:45 – 17:30	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Anatomische und physiologische Adaptationen u. Leistungsfähigkeit motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter II	Modul 13	Röckert

## Montag 25.03.2024

07:00 – 07:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte ausgewählter Sportspiele, Radfahren und Wandern	Modul 12	Röckert
<b>Frühstück</b>			
09:30 – 12:30	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Ausgewählte präventive Aspekte von Alltagsbewegungen und Freizeitsport (4x 45min)	Modul 8	Ü-Leiter
<b>Mittagessen</b>			
14:00 – 14:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht I	Modul 12	Reichert
17:45 – 18:30	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht II	Modul 12	Reichert
<b>Kaffeepause</b>			
16:00 – 16:45	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Beurteilung der körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter I	Modul 13	Embach
16:45 – 17:30	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Beurteilung der körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter II	Modul 13	Embach

## Dienstag 26.03.2024

07:00 – 07:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte ausgewählter Sportspiele, Radfahren und Wandern	Modul 12	Röckert
<b>Frühstück</b>			
09:30 – 12:30	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Ausgewählte Aspekte von Leichtathletik, Sportsportarten (4x 45min)	Modul 7	Ü-Leiter
<b>Mittagessen</b>			
14:00 – 14:45	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Prävention bis Therapie im Kontext kardiovaskulärer Erkrankungen, inkl. Myokarditis I	Modul 8	Dahm
14:45 – 15:30	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Prävention bis Therapie im Kontext kardiovaskulärer Erkrankungen, inkl. Myokarditis II	Modul 8	Dahm
<b>Kaffeepause</b>			
16:00 – 16:45	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Bewegungsförderung in der Prävention und Therapie ausgewählter pädiatrischer Erkrankungen I	Modul 13	Röckert
16:45 – 17:30	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Bewegungsförderung in der Prävention und Therapie ausgewählter pädiatrischer Erkrankungen II	Modul 13	Röckert

## Mittwoch 27.03.2024

07:00 – 07:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung des hohen Lebensalters (Golf, Seniorensport etc.)	Modul 12	Röckert
<b>Frühstück</b>			
09:30 – 12:30	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Ausgewählte Aspekte von Leichtathletik, Spielsportarten (4x 45min)	Modul 7	Ü-Leiter
<b>Mittagessen</b>			
14:00 – 14:45	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Ausgewählte präventive Aspekte von Alltagsbewegungen und Freizeitsport	Modul 8	Dahm
14:45 – 15:30	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Ausgewählte präventive Aspekte von Alltagsbewegungen und Freizeitsport	Modul 8	Dahm
<b>Kaffeepause</b>			
16:00 – 16:45	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport im Kindes- und Jugendalter I	Modul 13	Embach
16:45 – 17:30	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport im Kindes- und Jugendalter II	Modul 13	Embach

## Donnerstag 28.03.2024

07:00 – 07:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung des hohen Lebensalters (Golf, Seniorensport etc.)	Modul 12	Röckert
<b>Frühstück</b>			
09:30 – 12:30	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Ausgewählte Aspekte von Trendsportarten, Turnen; Reitsport (4x 45 min)	Modul 13	Ü-Leiter
<b>Mittagessen</b>			
14:00 – 14:45	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Ausgewählte präventive Aspekte des Herzsports	Modul 8	Dahm
14:45 – 15:30	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Rolle des Herzsports; Reha-Kette	Modul 8	Dahm
<b>Kaffeepause</b>			
16:00 – 16:45	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Anatomische und physiologische Adaptationen des Herz-Kreislaufsystems, der Gefäße, des Bluts und der blutbildenden Organe; Sportharz, Sportler-EKG III	Modul 7	Dahm
16:45 – 17:30	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Anatomische und physiologische Adaptationen des Herz-Kreislaufsystems, der Gefäße, des Bluts und der blutbildenden Organe; Sportharz, Sportler-EKG IV	Modul 7	Dahm

## Freitag 29.03.2024

07:00 – 07:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung des hohen Lebensalters (Golf, Seniorensport etc.)	Modul 12	Röckert
<b>Frühstück</b>			
09:30 – 12:30	<b>Ausgewählte (sport-) pädiatrische Aspekte:</b> Ausgewählte Aspekte von Trendsportarten, Turnen; Reitsport (4x 45 min)	Modul 13	Ü-Leiter
<b>Mittagessen</b>			
14:00 – 14:45	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Beurteilung der kardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit I	Modul 7	Dahm
14:45 – 15:30	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Beurteilung der kardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit II	Modul 7	Dahm
<b>Kaffeepause</b>			
16:00 – 16:45	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Bewegungsförderung in der Prävention ausgewählter kardio- vaskulärer Erkrankungen und Risikofaktoren I	Modul 7	Dahm
16:45 – 17:30	<b>Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen:</b> Bewegungsförderung in der Prävention ausgewählter kardio- vaskulärer Erkrankungen und Risikofaktoren II	Modul 7	Dahm

## Samstag 30.03.2024

07:00 – 07:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung des hohen Lebensalters (Golf, Seniorensport etc.)	Modul 12	Röckert
<b>Frühstück</b>			
09:30 – 10:15	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht III	Modul 12	Reichert
10:15 – 11:00	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht III	Modul 12	Reichert
<b>Kaffeepause</b>			
11:15 – 12:00	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Präventive Aspekte des Herzsports Reha-Kette	Modul 8	Dahm
12:00 – 12:45	<b>Kardiovaskulärer Schwerpunkt: Herzsport:</b> Präventive Aspekte des Herzsports Reha-Kette	Modul 8	Dahm
13:00 – 13:45	<b>Geschlecht und Lebensalter:</b> Ausgewählte Aspekte im Freizeit- und im Leistungssport unter Berücksichtigung von Alter bzw. Senium und Geschlecht IV	Modul 12	Reichert
13:45 – 14:30	<u>Zusammenfassung/Evaluation/Verabschiedung</u>		Dahm

## **Täglich: Praxis der Sportmedizin (Kurseinschreibung)**

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

Schwimmen, Walken, Laufen, Frühsport, Gymnastik

### **Vormittags (09:30-12:30 Uhr)**

- Radtraining, Trendsport, Wandern, Nordic Walking
- Sportpraxis: Functional Movemen Screen, das 1-min Work-out, Strong-medicine-Widerstands & Basic Cardio Training, Functional Training, McGill-Methode Rückschmerztraining
- Sportpraxis: Tennis, Golf, Soccer, Padel
- Sportpraxis: Sport, Spiel, Beachvolleyball, Beachbasketball

### **Referenten:** (Stand 07.07.2023)

- Prof. Dr. Johannes B. Dahm, Kardiologe-Angiologe-Sportmedizin-Sportkardiologie 3, Herz- & Gefäßzentrum und HerzSport-Institut Göttingen, Mannschaftsarzt BG Göttingen Basketballbundesliga
- Dr. Thomas Reichert, Abt. Sportmedizin, Präventiv- und Rehabilitationsmedizin, LMU-München
- Kai Röckert, Sportwissenschaftler, Bereichsleiter Sport, Landesministerium Thüringen, Erfurt
- Carsten Embach, Sportwissenschaftler, Themenverantwortlicher Referent Olympischer Wintersport