



Buchenhöhe 46

83471 Berchtesgaden

Tel. 08652 6000-111

Fax 08652 6000 273

58. Sportmedizinische Fort- und Weiterbildung Berchtesgaden

28.09.2024 - 05.10.2024

Kurspaket I, der Module: 7 , 1 , 15 , 5

im CJD Asthmazentrum Berchtesgaden

Tagungsleitung: Helmut Langhof und Lutz Kistenmacher

in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Sportärzteverband (BSÄV) und der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK)

Modul 7

Sportmedizinische internistische/kardiologische Grundlagen (16h)

Samstag 28.09.2024

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:00	Anreise		
08:30	Begrüßung und Einführung der Teilnehmer	<i>Langhof</i>	
09:00 09:45	Grundlagen der Atmungs- und Kreislaufregulation	<i>Ulmer</i>	1 h
	Pause		
10:00 11:30	Beurteilung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit	<i>Wagner</i>	2 h
11:30	Mittagspause		
13:00 – 18:00	Freizeitsport Nordic Walking als Sport zur Prävention und als moderater Ausdauersport	<i>Langhof/ Vetters</i>	5h

Sonntag, 29.09.2024

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:30 10:00	Das Sportler – EKG, Sportherz	<i>Altstidl</i>	2 h
	Pause		
10:15 12:30	Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten bzw. des metabolischen Syndroms durch Bewegung	<i>Altstidl</i>	3 h
	Mittagsause		
14:00- 16:15	Motivationsförderung für Spielsportarten am Beispiel von Volley- und Basketball	<i>Vetters</i>	3h

Modul 1

Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik (16h)

Montag 30.09.2024

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:30 – 10:45	Bewegungsmangel als eigenständiger Risikofaktor, Bewegungsmangel-Krankheiten Pause	<i>Langhof</i>	3 h
11:00 – 12:00	Sportmedizinische Aspekte der Laufschuh-Auswahl Mittagspause	<i>Mölkenthin</i>	1 h
14:00 – 16:15	Systematischer Aufbau eines Lauftrainings	<i>Gottwald Meyer</i>	3 h
Ab 16:30	Berglauf -Technik und Praxis unter Herzfrequenzkontrolle	<i>Mölkenthin</i>	1 h

Dienstag 01.10.2024

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:30 – 10:00	Energiebereitstellung: anatomische und physiologische Grundlagen – Anpassungsvorgänge Pause	<i>Zelger</i>	2 h
10:15 – 11:45	Praxis der Fahrrad- und Laufband-Ergometrie Mittagspause	<i>Lenz Zelger</i>	2 h
14:00 – 17:30	Praxis des Feldtestes: mit stufenweise ansteigender Laufgeschwindigkeit auf der 400m - Bahn (HF- und Laktatmessung) (P)	<i>Fietkau Lenz Zelger</i>	4 h

Modul 15

Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Nahrungsergänzungsmittel, Pharmaka und Doping, rechtliche und ethische Aspekte (16h)

Mittwoch 02.10.2024

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:30 – 10:45	Pharmaka und Dopingproblematik	<i>Ledl- Kurkowski</i>	3 h
	Pause		
11:00-12:30	Doping, Dopingkontrollen, rechtliche und ethische Aspekte	<i>Kistenmacher</i>	2h
12.30 -14:00	Mittagspause		
14:00-16:15	Aufbau eine Boxtrainings	<i>König</i>	3h

Donnerstag 03.10.2024

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:30 – 10:45	Physiologie der Ernährung, Sportlerernährung Nahrungsergänzungsmittel, Substitution Pause	<i>Osterkamp- Baerens</i>	3 h
12:00 – 16:00	Freizeitsport Mountainbiken, Trainingsaufbau	<i>Huber Lenz Vetters Langhof</i>	5 h

Modul 5**Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und der oberen Extremität (16h)****Freitag 04.10.2024**

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:30 – 10:45	Spezifische Untersuchungstechniken der WS, der Schulter, des Armes, der Hand Pause	<i>Kistenmacher</i>	3 h
11:00 – 12:30	Training der Rumpfmuskulatur bei Wirbelsäulenbeschwerden Mittagspause	<i>Petautschnig</i>	2 h
14:00 – 16:15	Sportbedingte Belastungen des Bewegungsapparates durch Boxen	<i>König/Kistenmacher</i>	3 h

Samstag 05.10.2024

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Stunden
08:30 – 10:00	Prävention, Therapie und Rehabilitation von Überbelastungsschäden und Verletzungen der Wirbelsäule	<i>Kistenmacher</i>	2 h
	Pause		
10:15 – 12:30	Prävention, Therapie und Rehabilitation von Überbelastungsschäden der oberen Extremität (V)	<i>Kistenmacher</i>	3 h
Mittagspause			
14:00 – 16:15	Sportorthopädische Aspekte im Freizeit- und Leistungssport am Beispiel Badminton (z.B. Hüftimpingement)	<i>Vetters</i> <i>Kistenmacher</i>	3h

Evaluation der Veranstaltung

Für Sportunfälle kann keine Haftung übernommen werden.

Ausrüstungsbedarf:

Hallenschuhe und Hallenbekleidung, Laufschuhe und Laufbekleidung, (Leicht-)Bergschuhe, wetterfeste Oberbekleidung, Tagesrucksack, Mountainbike mit entsprechendem Equipment; einzelne Mountainbikes können gegen Gebühr ausgeliehen werden (hierzu vorab Angabe der Körpergröße nötig).

Für Sportunfälle wird keine Haftung übernommen.

Vorbehaltlich der Anerkennung durch die Bayerische Landesärztekammer ergeben sich folgende **Weiterbildungsstunden nach der neuen WBO:** 64 h

Das gesamte Kurspaket kostet Euro 960,-- bzw. 864,-- für Mitglieder des DGSP, incl. Mittagessen oder Lunchpaket, Kaffee vormittags und nachmittags.

Anmeldung über Frau Verena Breinlinger unter mobil: 0171 617 46 82 bzw. email: sport.med.bgl@gmail.com

Referenten und Übungsleiter

Altstidl Robert

Internist, Kardiologe, Rehasentrum Bayer.
Gmain, Herkommerstr.2, 83457 Bayer. Gmain

Fietkau Ulrich

Trainingswissenschaftler,
Olympiastützpunkt Bayern,
An der Schießstätte 6, 83471 Berchtesgaden

Gottwald Peter

„SmartRunning“
Denningerstr. 170, 81927 München

Huber Martin

Übungsleiter CJD Asthmazentrum,
Buchenhöhe 46, 83471 Berchtesgaden

Kistenmacher Lutz

Dr. med., Gemeinschaftspraxis Orthopädie
und Unfallchirurgie Chiemgau Berchtesgadener
Land, (OUCC),
Locksteinstr. 16, 83471 Berchtesgaden

König Conny

Ehem. Boxchampion,
„Powerhof“ am Schlenken, A-5400 Hallein

Langhof Helmut

Dr. med., Kinderarzt . Sportmedizin,
med.-wiss. Leiter Mittendorff-Institut,
Zwingerstr. 15, 83483 Bischofswiesen

Ledl-Kurkowski Eveline

DDr. SA/LK-Universitätsinstitut für präventive
und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus
Medizinischen Privatuniversität Salzburg,
Lindenhofstr. 20, A-5020 Salzburg

Lenz Florian

Diplomsportlehrer, CJD Asthmazentrum,
Buchenhöhe 46, 83471 Berchtesgaden

Meyer Andre

„SmartRunning“
Denningerstr. 170, 81927 München

Molkenthin Anke

Dipl.Ing., ehem. Leistungssportlerin, staatl. gepr.
Trainerin, Laufschuhspezialistin, Reichenhallerstr.9a,
83404 Ainring

Osterkam-Baerens

Dr. Diplom-Oecotrophologin Arnikaweg 3,
85521 Ottobrunn

Petautschnig Manfred

Spezialist für differenziertes Krafttraining,
Fitcenter Hallein, Kletzgutweg 6, A-5400 Halle

Ulmer, Hans-Volkhard

Prof, Dr. med., Facharzt für Physiologie,
Institut für Sportwissenschaft, FB 02,
Johannes Gutenberg-Universität, 55099 Mainz

Vetters Torsten

Diplomsportwissenschaftler, CJD Asthmazentrum,
Buchenhöhe 46, 83471 Berchtesgaden

Wagner Johannes

Dr.med.,Internist, Kardiologe,
Kardiologische Facharztpraxis Dr. Heißel,
Liebigstrasse2, 83435 Bad Reichenhall

Zelger Otto

Dr. med., Lehrstuhl für präventive und rehabilitative
Sportmedizin, Technische Universität München,
Uptown München Campus C,
Georg-Brauchle-Ring 56, 80992 München