

Grußwort

Sportmedizin auf Teneriffa

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

Triathlon ist eine Wachstumssportart! Und das aus gutem Grunde, schließlich vereinen sich in diesem Ausdauersport die drei bedeutendsten Lifetime- und Gesundheitssportarten unserer Zeit: Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Über 1.000 Triathlon-Wettkämpfe in Deutschland mit mehr als 250.000 Teilnehmern – beeindruckende Zahlen, die beweisen, dass sich diese ehemalige Nischensportart zu einem Breitensport entwickelt. Triathlon wird sich folgerichtig auch als Gesundheitssport weiter etablieren. Deshalb ist es aus medizinischer Sicht fast schon eine Notwendigkeit, sich mit den spezifischen Merkmalen des Ausdauerdreikampfes zu befassen.

Nach dem erfolgreichen ersten Durchgang unseres sportmedizinischen Workshops 2013 auf Teneriffa, starten wir im März 2017 in die fünfte Auflage. Dazu haben wir uns mit dem Trainingszentrum Tenerife Top Training (T3) eine ideale Destination ausgesucht. Mittlerweile ist das T3 zu einer festen Größe im internationalen Ausdauersport geworden. Schwimmer, Triathleten, Radfahrer, Beachvolleyballer und Fußballer nutzen die perfekten Trainingsbedingungen an der Südküste Teneriffas.

Ein 50m-, ein 25m-Becken, der High-Tech-Strömungskanal und viele weitere Highlights prägen das im Jahr 2009 erbaute Trainingszentrum. Zudem werden Sportler von 340 Sonnentagen im Jahr und milden Temperaturen um 22° Grad während der gesamten Winterzeit verwöhnt.

Unterstützt werden wir durch das Knowhow von Sportwissenschaftler Holger Lüning, der seit sechs Jahren die sportliche Leitung für die deutschsprachigen Sportangebote führt und mit seinen Mitarbeitern die Infrastruktur für Triathlon- und Schwimmcamps der Extraklasse geschaffen hat.

Wir begrüßen Sie zu unserem 5. Workshop „Sportmedizin auf Teneriffa“ mit sportpraktischen Trainingseinheiten, medizinischen Vorträgen, sportwissenschaftlichen Fragestellungen und praxisbezogenen Workshops.



Dr. Ralf Günther



Holger Lüning



Dr. Alexander Mayer



Dr. Christian Morgenstern



Thomas Gärtner



Dr. Gernot Willscheid

Programm

Sportmedizin-Wintercamp-Teneriffa-2017-Programm

Wochenablauf:

Samstag 04.03.2017

15.00 – 16.00 Uhr Welcome-Meeting

16.00 – 16.15 Uhr Begrüßung durch Dr. Ralf Günther und Holger Lüning

Wissenschaftliche Referate

Biologische Grundlagen der Sportmedizin

Vorsitz: Dr. med. Gernot Willscheid (Muttentz, Schweiz)

Anatomische und physiologische Grundlagen (Energiebereitstellung, Stoffwechselprozesse)

- 16.00- 16.50 Uhr (A) Überlastungsschäden und konservative Therapiemöglichkeiten beim Laufen
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttentz, Schweiz)
- 16.50- 17.00 Uhr Diskussion
- 17.00- 17.35 Uhr (A) Krafttraining
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttentz, Schweiz)
- 17.35- 17.45 Uhr Diskussion
- 17.45- 18.00 Uhr Pause
- 18.00- 18.35 Uhr (A) Behandlung von Tendinopathien
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttentz, Schweiz)
- 18.35- 18.45 Diskussion
- 18.45- 19.20 Uhr (A) Shin Splin Syndrom
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttentz, Schweiz)
- 19.20- 19.30 Uhr Diskussion
- 19.30- 20.00 Uhr Einteilung der Sportgruppen / Radausgabe
Holger Lüning (Obertshausen)

Sonntag 05.03.2017

Wissenschaftliche Referate

Allgemeine und sportartspezifische Belastungen im Sport, (Grundprinzipien von Ruhe/Belastung)

Vorsitz: Holger Lüning (Obertshausen)

- 08.00 – 08.35 Uhr (A) Schwimmen: Biomechanik
Holger Lüning (Obertshausen)
- 08.35- 08.45 Uhr Diskussion
- Beanspruchung und Anpassung/Training von Funktionssystemen und Organen**
- 08.45- 09.20 Uhr (A) Übung, Training
Holger Lüning (Obertshausen)
- 09.20- 09.30 Uhr Diskussion
- 09.30- 10.05 Uhr (A) Sportliche Aktivität/Trainingseffekte
Holger Lüning (Obertshausen)
- 10.05- 10.15 Uhr Diskussion
- 10.15- 10.35 Uhr Pause
- 10.35- 11.10 Uhr (A) Ermüdung und Erholung/Regeneration
Holger Lüning (Obertshausen)
- 11.10- 11.20 Uhr Diskussion

Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in - Abhängigkeit von Lebensalter

- 11.20- 11.55 Uhr (A) Analyse der Sitzposition auf dem Rennrad
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttentz, Schweiz)
- 11.55- 12.05 Uhr Diskussion
- 12.05- 12.40 Uhr (A) Überlastungsschäden und konservative Therapiemöglichkeiten beim Radfahren
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttentz, Schweiz)
- 12.40- 15.50 Uhr Diskussion
- 12.50- 14.00 Uhr Mittagspause

Sportpraxis

Sportmedizinische Aspekte des Wassersports (Schwimmen, Tauchen, Bootssport, Aquagymnastik)

- 14.00 – 17.00 Uhr (4) Die richtige Lage im Verhältnis zum körpereigenen Auftrieb beim Schwimmtraining

Die richtige Technik des Kraulschwimmens um Verletzungen zu vermeiden
Holger Lüning (Obertshausen)

17.00- 20.00 Pause

Sportmedizinische Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre, der Sportdidaktik und –Methodik

20.00- 22.30 Uhr (3) Lauf ABC für die richtige Beanspruchung der Gelenke und Sehnen
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

Montag 06.03.2017

Sportmedizinische Aspekte der Bewegung auf dem Rad

8.30 – 15.00 Uhr (1) Überlastungsschäden und konservative Therapiemöglichkeiten beim Radfahren El Medano
(Holger Lüning & Thomas Gärtner & Ralf Günther)

Wissenschaftliche Referate

Diagnostische Verfahren im leistungsphysiol./internistisch/ /kardiolog. Bereich

Vorsitz: Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

16.00 – 16.35 Uhr (A) Funktionelle Bewegungsanalyse als individualisierte Diagnostik
(Weak Link Assessment)
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (G) Leistenschmerzen beim Sportler
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (A) Therapie- und Trainingsintervention
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

18.20- 18.30 Uhr Diskussion

Sportmedizinische Aspekte des Wassersports

20.00 – 21.00 Uhr (4) Effektives Schwimmtraining mit Berücksichtigung der Überlastung im Bereich der Schulter
Holger Lüning (Obertshausen)

21.00- 23.00 Uhr (4) Intervalltraining & Pulskontrolle
Holger Lüning (Obertshausen)

Dienstag 07.03.2017

Sportmedizinische Aspekte der Leichtathletik im Bereich der Laufsportarten und Ausdauer beim Radintervall

08.30 – 15.00 Uhr (7) Biomechanik und Hebelgesetze Start Teide Classic
(Holger Lüning & Thomas Gärtner & Ralf Günther)

Wissenschaftliche Referate

Vorsitz: Dr. Christian Morgenstern (Darmstadt)

Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (Innere Med. II)

16.00 – 16.35 Uhr (F) Stoffwechsel/Metabolik Ernährung und Stoffwechsel im Triathlon
Dr. Christian Morgenstern (Darmstadt)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (A) Achillodynie
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (F) Das Sportlerherz – trainingsbedingte oder pathologische Veränderung?
Dr. Christian Morgenstern (Darmstadt)

18.20- 18.30 Uhr Diskussion

18.30 – 20.15 Uhr (A) Differenzierte Therapie der Schulterinstabilität

Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

Mittwoch 08.03.2017

Sportmedizinische Aspekte des Kraft- und des Kampfsports und Turnens

09.00 – 14.00 Uhr (2) + (5) Praxis: Core-Training

Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

Wissenschaftliche Referate

ZTK 3 Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Vorsitz: Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

16.00 – 16.35 Uhr (G) Knorpeltherapieverfahren
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (A) Return to Sport
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (A) Theorie: Core-Training / Krafttraining
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

18.20- 18.30 Uhr Diskussion

Sportmedizinische Aspekte des Behinderten-, Rehabilitationssport, Sportspiele und des Freizeitsports

19.30 – 21.00 Uhr (6) Rehasport Aquafitness Technik
Holger Lüning (Obertshausen)

21.00- 23.00 Uhr (3) Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der Sportspiele
Hand-, Fußballsport
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

Do. 09.03.2017

Sportmedizinische Aspekte der Gymnastik der Wassersports sowie Sportdidaktik und -Methodik

09.30 – 15.00 Uhr (2) + (1) Schwimmen Technik/Koordination/Spiele/Therapie/Reha
Wettkampfsimulation Triathlon, Verletzungsgefahren
Holger Lüning (Obertshausen)

Wissenschaftliche Referate

Muskulärer Anpassung/Stoffwechsel

Vorsitz: Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

16.00 – 16.35 Uhr (A) Vordere Kreuzband-Rekonstruktionen
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (F) Ernährung rund um den Wettkampf
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttenz, Schweiz)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (A) Patellaprobleme: was tun und warum?
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

18.20- 18.30 Uhr Diskussion

Sportmedizinische Aspekte des Wassersports

19.30 – 21.00 Uhr (4) Schwimmen die unterschiedlichen Techniken
Holger Lüning (Obertshausen)

21.00- 23.00 Uhr (4) Theorie & Praxis: Erleben der Wettkampfsituation
Holger Lüning (Obertshausen)

Freitag 10.03.2017

Sportmedizinische Aspekte der Leichtathletik

08.30 – 15.00 Uhr (7) Trailrunning und die Fallsticke beim Laufen
(Holger Lüning & Thomas Gärtner)

Wissenschaftliche Referate

Vorsitz: Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

Ethik, Geschichte, Recht, Politik, Organisation der Sportmedizin und des Sports-Verbandswesen

16.00 – 16.35 Uhr (I) Weiterbildung Sportmedizin
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (I) Organisation der Sportmedizin und des Sports-Verbandswesen
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (A) Leistenschmerzen beim Sportler
(Dr. Alexander Mayer)

18.20- 18.30 Uhr Diskussion

Sportmedizinische Aspekte des Wassersports und relevante Grundlagen

19.30 – 21.00 Uhr (4) Schwimmen Technik der falsche Beinschlag
(Holger Lüning & Thomas Gärtner)

21.00- 23.00 Uhr (1) Theorie & Praxis für die Gesichtspunkte der Prävention
(Holger Lüning & Thomas Gärtner)

Samstag 11.03.2017

Wissenschaftliche Referate

Vorsitz: Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

Stoffwechsel/Metabolik (KH-stoffwechsel; Diabetes, HLP, Hyperurikämie etc.)

08.00 – 08.35 Uhr (F) Stoffwechsel Erleben in der Wettkampfsituation
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

08.35- 08.45 Uhr Diskussion

08.45- 09.20 Uhr (F) Wenn der Sport zur Sucht wird
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

09.20- 09.30 Uhr Diskussion

09.30- 09.45 Uhr Pause

09.45- 10.20 Uhr (F) Was bieten Energieriegel
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttenz, Schweiz)

10.20- 10.30 Uhr Diskussion

Verdauungsapparat

10.30 – 11.05 Uhr (F) Was bieten Energieriegel
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttenz, Schweiz)

11.05- 11.15 Uhr Diskussion

11.15- 11.50 Uhr (A) Eiweiß Proteine Muskulatur
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

11.50- 12.00 Uhr Diskussion

12.00- 12.35 Uhr (F) Richtig Trinken beim Sport
Dr. med. Gernot Willscheid (Muttenz, Schweiz)

12.35- 12.45 Uhr Diskussion

12.34-13.-15 Uhr Come together / Offizieller Abschluss
Diskussion der Fortbildung, Evaluierung,

Ausgabe der Fortbildungsbescheinigungen
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

Ärztliche Leitung – Dr. med. Ralf Günther

Facharzt für Allgemeinmedizin
Notfall-, Sport-, Ernährungsmedizin (DGEM/DAEM), Triathlet
Leitung der Praktika und Theoriekurse

Sportliche Leitung – Holger Lüning

Sportwissenschaftler, Sportlicher Leiter T3 Germany
Buch-/DVD-Autor „Schneller schwimmen“, Ironman 70.3 Europameister,
Hawaii-Finisher, Aquathlon Weltmeister

Referent - Dr. Alexander Mayer – Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Sportmedizin, Chirotherapie
Leitender Arzt der Aukammklinik für Operative Orthopädie und Rheumatologie
Olympiateilnehmer im Schwimmen, 2-facher Ironman-Finisher

Referent – Dr. Christian Morgenstern

Klinikum Darmstadt Abteilung Kardiologie
Notarzt Kreis Offenbach
Dozent Bereich Intensivpflege am Zentrum für Weiterbildung im Gesundheitswesen, Darmstadt
Vereinsarzt Abteilung Triathlon ASC Darmstadt

Referent & Sportassistent – Thomas Gärtner

Sportphysiotherapeut, Manualtherapeut (IAOM)
Medizinische Trainingstherapie/Medizinisches Aufbautraining (MTT/MAT)
Dozent der staatlich anerkannten Berufsfachschule für Physiotherapie
der Hans-Weinberger-Akademie in Aschaffenburg
Triathlet

Referent – Dr. med. Gernot Willscheid - Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Stv. Oberarzt Rennbahnklinik, Muttenz, Schweiz
Betreuender Arzt des Nordwestschweizerischem Kunstturn- und Trampolin Zentrum Liestal, Schweiz
Verbandsarzt Deutscher Kanuverband Wildwasserabfahrt seit 2009
Ehem. Nationalmannschaftsmitglied WM-Teilnehmer / Kanu Wildwasserrennsport

Organisation und wissenschaftliche Leitung

Dr. med. Ralf Günther

Facharzt für Allgemeinmedizin
Notfall-, Sport-, Ernährungsmedizin(DGEM/DAEM)
Richard Wagner Str. 23, D-63179 Obertshausen
ralf@guentherdoc.de, www.Hausarzt-Hausen.de

Holger Lüning

Abgeschlossene Studiengänge: Sportwissenschaften und Sportmedizin,
Sportmanagement (IST), Schwimmtrainer (DSV-Trainerlizenz)

Karl-Mayer-Str. 4, 63179 Obertshausen

www.allwetterkind.de

Unterkunftsleistungen

- Unterkunft im Aparthotel Jardín Caleta *** mit Vollpension (getrennter Schlaf- und Wohnbereich, Kühlschrank, Miniküche, Fernseher)
- Einzelzimmerzuschlag: 16,- € / Nacht
- Leistungen Triathlon-Camp und Betreuung durch Trainer
- Täglicher Eintritt zum T3-Trainingszentrum von 8.00 – 22.00 Uhr (inkl. Handtuchservice und 1 Flasche Mineralwasser / Tag)
- Theorieveranstaltungen siehe Programm
- 1 Teilnehmer-Trinkflasche
- 1 Teilnehmer-Geschenk

Optionale Leistungen:

- Garmin Fahrrad- und Laufcomputer mit Navigationsfunktion
- Schwimmeinheit oder Technikanalyse im Strömungskanal
- Leihräder vor Ort
- PowerBar Ernährungspakete
- Physiotherapeutische Behandlungen
- Begleitperson im Doppelzimmer mit Vollpension für 595,- € / 7 Nächte
- Upgrade Zimmer (renoviert, WLAN, Klimaanlage) 21,- € / Nacht / Zimmer

Aufenthaltskosten:

825,- € für Lehrgangsteilnehmer oder Begleitpersonen

Hotel Jardín Caleta inkl. Doppelzimmer, Vollpension, T3 Eintritt)

575,- € für Begleitpersonen, nur Hotel Jardín Caleta im Doppelzimmer & Vollpension, ohne T3)

Lehrgangsgebühren für die medizinische Fortbildung (Anmeldung bis 31.12.2016):

290,- € für Nichtmitglieder

250,- € für DGSP-Mitglieder

90,- € für Begleitpersonen

Lehrgangsgebühren für die medizinische Fortbildung (Anmeldung nach dem 31.12.2016):

320,- € für Nichtmitglieder

290,- € für DGSP-Mitglieder

110,- € für Begleitpersonen

zuzüglich Gebühren für die Sportpraxis für Teilnehmer/innen und aktive Begleitpersonen: 290,- €

Bei Rücktritt bis zum 6. Januar 2017 erlauben wir uns, eine Storno-/Bearbeitungsgebühr von 50,00 € (für die Lehrgangsgebühren) zu erheben.

Bei Rücktritt nach dem 6. Januar 2017 ist eine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr nicht mehr möglich. Es empfiehlt sich, eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen.

Optionale Leistungen: Radverleih gegen Gebühr - bitte rechtzeitig reservieren!

Anmeldung und Infos Online über: www.t3-training.de

Fortbildungspunkte DGSP Sportmedizin

(Zweitageskurse 1, 2, 3 und 12 der DGSP)

32 Std. Sportmedizinische Aspekte des Sports und

32 Std. Kategorien der Sportmedizin:

ZTK 1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Die Bescheinigungen erfolgen gemäß neuem Curriculum und müssen ggf. von den zuständigen Landesärztekammern für die alte Weiterbildungsordnung umgerechnet werden.

CME Fortbildungspunkte: LÄK Hessen (Kategorie B), 64 Punkte

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten die AGB des Vermittlers allwetterkind GmbH & Co. KG

und des Veranstalters Kurt Konrad & Cía.,

S.A. - Tenerife Top Training - Pueblo Canario, Local 503 - 38660 Costa Adeje,

Teneriffa - Kanarische Inseln, Spanien.

Sporttauglichkeit, Haftpflichtschutz und Unfallversicherungsschutz werden vorausgesetzt. Die Teilnahme an dem Sportmedizin Workshop findet auf eigene Gefahr statt. Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs.

Es wird deshalb angeraten, den eigenen Versicherungsschutz entsprechend zu überprüfen.

Hotelanschrift

Aparthotel Jardín Caleta

Avenida Las Gaviotas, n.32, 38660 La Caleta, Tenerife, Spain