

Vorwort

Ärzte, Patienten und die gesundheitsbewusste Bevölkerung erkennen zunehmend den präventiven und rehabilitativen Nutzen von Gesundheitssport. Fehlende Qualitätsnachweise bilden jedoch nach wie vor eine Hürde für die politische und gesellschaftliche Akzeptanz des Gesundheitssports. Gesundheitssport wird bisher überwiegend von Personen außerhalb der ärztlichen Heilberufe verordnet und überwacht. Ferner steht eine Großzahl der gesundheitsorientierten Bewegungsanbieter trotz zunehmender Qualität weiterhin außerhalb der Versorgungsnetze für die Gesundheit. Nach wie vor weist ein zu geringer Anteil der Ärzteschaft den erforderlichen Sachverstand auf, um valide gesundheitsfördernde Empfehlungen bezüglich der Art, dem Umfang und der Intensität von körperlichen Aktivitäten und/oder eines gezielten muskulären Trainings sowie geeigneter regenerativ wirksamer Maßnahmen bei unterschiedlichen gesundheitlichen Störungen oder organischen Erkrankungen erteilen zu können. Zudem überblickt kaum ein Arzt den Markt derjenigen Bewegungsanbieter, die an medizinischen Kriterien orientiert in der Lage sind, einen Patienten kompetent zu betreuen.

Auf Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) wurde ein Fortbildungsprogramm "Arzt im Fitness- und Gesundheitssport" ausgearbeitet. In 4 Wochenendseminaren vermitteln sportmedizinische und sportwissenschaftliche Experten die theoretischen Grundlagen zu den motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination sowie zu medizinischen Maßnahmen zur psychophysischen Regeneration. Ferner demonstrieren kompetente Sporttherapeuten geeignete Testverfahren zur Beurteilung der körperlichen Fitness sowie des Funktionszustandes des pulmokardiozirkulatorischen Systems und des Halte- und Bewegungsapparates und weisen die Seminarteilnehmer in die praktische Handhabung die in einem modern ausgestatteten Fitness- oder Gesundheitsstudio installierten Übungs- und Trainingsgeräte ein. Eine weitere Zielsetzung der Seminare besteht darin, unter Supervision die Wechselwirkungen von körperlichen Belastungen und regenerativ wirksamen Maßnahmen in Selbsterfahrung kennenzulernen.

Zum Abschluss jedes Wochenendseminars werden von den Seminarteilnehmern für vorgegebene Fallbeispiele aus dem Bereich der präventiven und rehabilitativen Medizin mit Unterstützung der anwesenden Experten konkrete bewegungstherapeutische Behandlungspläne ausgearbeitet.

M. Huonker

1. Block: Freitag, 17.00 bis 20.00 Uhr (3 h)

17.00 - 17.45 Uhr Einführung in die Fortbildung

- Organisation und Ablauf der Seminare
- Inhalte und Zielsetzungen der Fortbildung
- Prüfung
- Zertifizierung

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

17.45 - 18.00 Uhr Pause zum Kennenlernen

18.00 - 19.30 Uhr Zielorientiertes Einführungsgespräch

- Fitness/Körperkonstitution
- Präventiver Gesundheitssport
- Medizinische Trainingstherapie

U. Elmlinger, Bad Buchau

2. Block: Samstag, 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr (4h)

08.30 - 10.00 Uhr Allgemeine Diagnostik (Theorie)

- Internistisch-/orthopädisch-/neurologischer Organstatus
- Konstitution (Körperbau, BMI, waist hip ratio)
- Haltung, Koordination
- Muskel- und Gelenkstatus

Prof. Dr. M. Huonker; Dr. K. Fleischer, Bad Buchau

10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause

10.30 - 12.00 Uhr Allgemeine Diagnostik (Praxis)

- Körperfettmessung
- Muskelfunktionsteste
- Überprüfung der Gelenkfunktionen
- Koordinationstests

B. Otto, H. Hoffmann, Bad Buchau

12.00 Uhr - 13.00 Uhr Mittagessen

3. Block: Samstag, 16.00 Uhr bis 19.30 Uhr (4h)

13.00 - 14.30 Uhr Ausdauertraining

- Theoretische Grundlagen
- Aerobe Energiebereitstellung
- β -Oxidation, Glykolyse

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

14.30 - 15.00 Uhr Kaffeepause

15.00 - 16.30 Uhr Eingangstestung

- Praktische Demonstration
- Datenerfassung, Datenauswertung
- Trainingshinweise

B. Otto, Bad Buchau

4. Block: Sonntag 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr (4h)

08.30 - 10.00 Uhr Ausdauertraining

- Trainingsgeräte
- Trainingsüberwachung
- Trainingsziele

H. Hoffmann, Bad Buchau

10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause

10.30 - 10.45 Uhr Fallvorstellung

Patient mit „Metabolischem Syndrom“

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

10.45 - 11.45 Uhr Bearbeitung des Patientenfalles

- Diagnostische Beurteilung
- Erarbeitung eines Trainingskonzepts

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

11.45 - 12.00 Uhr Bescheinigungen und Verabschiedung

DGSP-Experte für Fitness- und Gesundheitssport

Referenten und Instruktoressen

Uli Emlinger

Bachelor Sportwissenschaftler (B.A.)
Angestellter Sportlehrer
Leiter „fit“-Medizinisches Trainingszentrum
Federsee-Klinik Bad Buchau
88422 Bad Buchau

Holger Hoffmann

angestellter Sport- und Gymnastiklehrer
Sporttherapeut
Medizinisches Trainingszentrum
Federsee-Klinik Bad Buchau
88422 Bad Buchau

Prof. Dr. med. Martin Huonker

Ärztlicher Direktor des Therapie-Zentrums Federsee
Chefarzt der Abteilung Innere Medizin/Sportmedizin
Federsee-Klinik Bad Buchau
Freihofgasse 14
88422 Bad Buchau

Dr. med. Klaus Fleischer

Leitender Oberarzt der Abteilung Orthopädie/Unfallchirurgie
Sozialmedizin/Chirotherapie

Bert Otto

Diplomsportlehrer und Sporttherapeut
Gruppenleiter Sporttherapie
Medizinisches Trainingszentrum
Federsee-Klinik Bad Buchau
88422 Bad Buchau

Für die Fortbildung werden CME-Punkte bei der Landesärztekammer Baden-Württemberg beantragt

Veranstaltungshinweise

Seminarleitung

Prof. Dr. med. Martin Huonker

Auskunft und Voranmeldung

Sekretariat Prof. Dr. M. Huonker
Frau Steinle, Therapiezentrum Federsee
Freihofgasse 14, 88422 Bad Buchau
Tel: 07582/800-1349
Fax: 07582/800-1668
E-Mail: m.huonker@federsee-klinik.de

Rechtzeitige Voranmeldung bis zum 06.04.2012 erforderlich

Teilnahmebestätigung erfolgt nach der Reihenfolge der Voranmeldungen, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist

Veranstaltungsort

Therapiezentrum Federsee
Federsee-Klinik „Raum Oggelshausen“
Medizinisches Trainingszentrum der Federsee-Klinik

Teilnahmegebühren

380 Euro
inkl. Mittagessen am Samstag und Pausengetränke
Nach Erhalt der Teilnahmebestätigung ist die Teilnahmegebühr bis spätestens am 20.04.2012 durch Überweisung an die Moorheilbad Buchau gGmbH, auf das Konto Nr. 755001 bei der Kreissparkasse Bad Buchau, BLZ 65450070, zu entrichten.

Teilnahmebescheinigungen

Am Ende der Veranstaltung wird eine Teilnahmebescheinigung der DGSP und der Landesärztekammer Baden-Württemberg ausgestellt.
Die Vorlage der Bescheinigungen aller 4 Teilseminare berechtigt zur Erlangung der von der DGSP ausgestellten Zertifizierungsurkunde „Arzt im Fitness- und Gesundheitssport“

Unterkunft (Anfrage und Reservierung)

Gesundheits-Bad Buchau, Service Center
Seegasse 2, 88422 Bad Buchau
Tel: 07582/ 800-1968, Fax: 07582/800-1666
E-Mail: service-center@federsee-klinik.de
EZ/DZ 63,00 €/96,00€
inkl. Frühstück und kostenloser Thermalbadbenutzung
Zimmerreservierung bis 06.04.12 erbeten

Während der Veranstaltung sind Sie unter der Tel.-Nr. **07582 - 8001687** erreichbar

Fortbildungsseminare der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP 1912)

DGSP-Experte für Fitness- und Gesundheitssport



Gesundheits-Check Ausdauertraining

Therapiezentrum Federsee
Bad Buchau
27. – 29. April 2012