

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
Bad Buchau

5. Block: Freitag, 17.00 bis 19.45 Uhr (3 h)

17.00 - 18.30 Uhr Training des Fettstoffwechsels

- Trainingsumfang/-intensität
- Ernährungseinflüsse
- Medikamentöse Einflüsse

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

18.30 - 18.45 Uhr Pause zum Kennenlernen

18.45 - 19.45 Uhr Kooperation mit Fitness-/Gesundheitszentrum

- Vertragliche Vereinbarungen
- Standesrechtliche Situation
- Haftpflichtrechtliche Fragen

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau, A. Balk, Lahr

6. Block: Samstag, 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr (4h)

08.30 - 10.00 Uhr Theorie des Krafttrainings

- Theoretische Grundlagen
- Biomechanische Aspekte des Bewegungsapparates
- Empfehlungen zur Trainingspraxis

Prof. Dr. A. Gollhofer, Freiburg

10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause

10.30 - 12.00 Uhr Planung des Krafttrainings

- Bestimmung der Belastungsgrößen
- Das reaktive Krafttraining
- Praktische Trainingshinweise

Prof. Dr. A. Gollhofer, Freiburg, A. Balk, Lahr

12.00 - 14.00 Uhr Mittagspause

Möglichkeit zum Mittagessen im Restaurant

7. Block: Samstag, 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr (4h)

14.30 - 16.00 Uhr Nutzen/Risiko von Sporttherapie in der orthopädischen Prävention/Rehabilitation

- Akute/chronische Rückenleiden
- Degenerative Gelenkerkrankungen
- Endoprothetischer Gelenkersatz

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

16.00 - 16.30 Uhr Kaffeepause

16.30 - 18.00 Uhr Ausführung des Krafttrainings (I)

- Trainingsgeräte
- Trainingsziele/Trainingsüberwachung

A. Balk u. Mitarbeiter, Lahr

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

08.30 - 10.00 Uhr Ausführung des Krafttrainings (II)

- Trainingsgeräte
- Trainingsüberwachung
- Trainingsziele

A. Balk u. Mitarbeiter, Lahr

10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause

10.30 - 10.45 Uhr Fallvorstellung

Patient mit „Rücken-/Kniebeschwerden bei muskulären Dysbalancen“

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, A. Balk, Lahr

11.45 - 12.00 Uhr Bescheinigungen und Verabschiedung

Referenten und Instruktoren

Arno Balk und Mitarbeiter

Dipl. Sportlehrer und Sporttherapeut
Inhaber des Studios "Medisport"
Fitness, Gymnastik, Medizinische Trainingstherapie
Vordere Mauergasse 9
77933 Lahr

Prof. Dr. phil. Albert Gollhofer

Direktor des Instituts für
Sport- und Sportwissenschaft
der Universität Freiburg
Schwarzwaldstr. 175
79117 Freiburg

Prof. Dr. med. Martin Huonker

Ärztlicher Direktor des Therapiezentrums Federsee
Vorsitzender der Sportärzteschaft Württemberg
Federseeklinik Bad Buchau
Freihofgasse 14
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@federseeklinik.de

Rechtzeitige Voranmeldung bis zum 22.06.2012 erforderlich

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

Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum **MediSport**, Inhaber A. Balk
Vordere Maurergasse 9, 77933 Lahr
Tel: 07821/24507
Fax: 07821/39123

Teilnahmegebühren

380 Euro

inkl. 1 x Mittagessen und Pausengetränke
Nach Erhalt der Teilnahmebestätigung ist die Teilnahmegebühr
bis spätestens am 06.07.2012 an:
Steinbeis Technologie Transfer, Biomechanik, Prof. Dr. A.
Gollhofer auf das Konto Nr. 1305618 bei der LB Bank
Baden-Württemberg, BLZ 600 501 01, 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“

Unterkünfte in Lahr

(Bitte direkt anfragen und reservieren)

Hotel „Zum Schwanen“ (500 m)	Tel. 07821/9120
Pension Schultz (800 m)	Tel. 07821/9150
Grüner Baum (ca. 1 km)	Tel. 07821/22282

Während der Veranstaltung sind Sie unter
der Tel.-Nr. **07821 – 24507** erreichbar

Fortbildungsseminare der

Deutschen Gesellschaft für
Sportmedizin und Prävention
(DGSP 1912)

DGSP-Experte für Fitness- und Gesundheitssport



Kooperationsmodelle Krafttraining

Gesundheitszentrum
MediSport in Lahr

29. Juni – 01. Juli 2012