

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 den Patienten umfassende Empfehlungen über die Art, den Umfang und die Intensität von körperlichen Aktivitäten und von gezieltem muskulären Training 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. So kommt es nicht selten vor, daß der therapeutische Nutzen eines medizinisch korrekt verordneten Bewegungs- oder Fitnessprogramms ausbleibt.

Auf Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) wurde ein Fortbildungsprogramm "Arzt im Fitness- und Gesundheitsstudio" ausgearbeitet. In 4 Wochenendseminaren vermitteln sportmedizinische und sportwissenschaftliche Experten die theoretischen Grundlagen zu den motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination. Von kompetenten Sporttherapeuten werden die derzeit eingesetzten Testverfahren zur Beurteilung der körperlichen Fitness sowie des Funktionszustandes des pulmokardiozirkulatorischen Systems sowie des Halte- und Bewegungsapparates demonstriert. Ferner werden die Teilnehmer in die praktische Handhabung die in einem modern ausgestatteten Fitness- oder Gesundheitsstudio zur Durchführung einer individuell dosierten medizinischen Bewegungs- oder Trainingstherapie installierten Übungsgeräte eingewiesen. Zum Abschluß jedes Wochenendseminars sollen von den Seminarteilnehmern für vorgegebene Fallbeispiele aus dem Bereich der präventiven und rehabilitativen Medizin mit Unterstützung der anwesenden Experten konkrete Behandlungspläne zum Erreichen der angestrebten Therapieziele ausgearbeitet werden.

M. Huonker
Bad Buchau, im Januar 2011

5. Block: Freitag, 17.00 bis 20.00 Uhr (4 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 - 20.00 Uhr Kooperation mit Fitness-/Gesundheitszentrum

- Vertragliche Vereinbarungen
- Standesrechtliche Situation
- Haftpflichtrechtliche Fragen

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

6. Block: Samstag, 9.00 Uhr bis 12.30 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 Uhr - 13.30 Uhr Mittagspause

Möglichkeit zum Mittagessen im Restaurant

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

13.30 - 15.00 Uhr Muskuläre Trainierbarkeit

- Objektive Kenngrößen
- Limitierende Faktoren
- Muskuläre Stressreaktion

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

15.00 - 15.30 Uhr Kaffeepause

15.30 - 17.00 Uhr Ausführung des Krafttraining

- Trainingsgeräte
- Trainingsüberwachung
- Trainingsziele

A. Balk, Lahr u. Mitarbeiter

8. Block: Sonntag 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr (3h)

09.00 - 10.30 Uhr Ernährung/Substitution

- Basisernährung
- Ergogene Substanzen
- Abgrenzung Doping

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

10.30 - 10.45 Uhr Kaffeepause

10.45 - 11.00 Uhr Fallvorstellung

Patient mit „Rücken-/Kniebeschwerden bei muskulären Dysbalancen“

Prof. Dr. M. Huonker, Bad Buchau

11.00 - 12.00 Uhr Bearbeitung des Patientenfalles

- Diagnostische Beurteilung
- Erarbeitung eines Trainingskonzepts

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

Arzt im Fitness- und Gesundheitssport

Referenten und Instruktoren

Arno Balk

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
Chefarzt der Internistischen Abteilung
Federseeklinik Bad Buchau
Bachgasse 13
88422 Bad Buchau

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

Veranstaltungshinweise

Seminarleitung

Prof. Dr. med. Martin Huonker

Auskunft und Voranmeldung

Sekretariat Prof. Dr. M. Huonker
Frau B. Reuter, 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 24.06.2011 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 08.07.2011 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

Für alle 4 Teilseminare wird eine Teilnahmebescheinigung
ausgehändigt, deren Vorlage zur Erlangung der von der DGSP
ausgestellten Zertifizierungsurkunde berechtigt.
Ferner wird die Veranstaltung von der Landesärztekammer
Baden-Württemberg als ärztliche Fortbildung anerkannt.

Unterkünfte in Lahr

(Bitte direkt anfragen und reservieren)

Hotel „Zum Schwanen“ (500 mtr.)	Tel. 07821/9120
Pension Schultz (800 mtr.)	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)

Arzt im Fitness- und Gesundheitssport



Kooperationsmodelle Trainingsmethodik Ernährung/Substitution

Gesundheitszentrum
MediSport in Lahr
15. – 17. Juli 2011