16. Juni -27. Juni 2025

Langeoog 2025

69. Sportärzte-Fortbildungslehrgang

Sport und Gesundheit

Sport zur Prävention und Therapie

Langeoog 2025

16. Juni – 27. Juni 2025

1. Kursblock 16. – 19. Juni 2025
2. Kursblock 20. – 23. Juni 2025
3. Kursblock 24. – 27. Juni 2025

69. Sportärzte-Fortbildungs- und Weiterbildungslehrgang

Sportärztebund Niedersachsen (SÄBN)
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)

Sport zur Prävention und Therapie

Leitung:

Prof. Dr. med. Stefan Budde
Prof. Dr. med. Frank Gossé
Dr. Arne Göring

Organisatorische Hinweise

Tagungsbüro und Anmeldung: „Haus der Insel“, Kurstraße 1, 26465 Langeoog

Anmeldung **mit anschließender Informationsveranstaltung:**			
Sonntag	15.06.2025	17.30 – 18.30 Uhr	**A - N**
		18.30 – 19.30 Uhr	**O - Z**
Freitag	20.06.2025	07.45 – 08.30 Uhr	**A - Z**
Dienstag	24.06.2025	07.45 – 08.30 Uhr	**A - Z**

Bitte halten Sie sich an die Anmeldezeiten gemäß der alphabetischen Aufteilung (Anfangsbuchstabe des Nachnamens). Die Infoveranstaltung beginnt jeweils zur vollen Stunde!

Vorträge und Seminare: „Haus der Insel“, Kurstraße 1

„Haus Meedland (Haus Noah)“, Gartenstr. 3-11

Sportkurse: siehe Kommentar

Öffnungszeiten Tagungsbüro
jeweils 30 min. vor Beginn der Seminare:

08.30 Uhr - 10.00 Uhr

14.00 Uhr - 15.30 Uhr

Auskunft:

Kathrin Schmitt-Kollmetz
Evangelisches Klinikum Bethel
Burgsteig 13
33617 Bielefeld
E-Mail: info@weiterbildung-sportmedizin.de
Telefon in dringenden Fällen: +49 151 11600762
Homepage: www.weiterbildung-sportmedizin.de

Für Sach- und Personenschäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung! Näheres zu unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte den AGB auf unserer Webseite.

Bankverbindung

Konto „Sportmedizin Langeoog“

IBAN	DE32 3006 0601 0065 7323 11
BIC	DAAEDEDDXXX
Bank	Apotheker- und Ärztebank
Kontoinhaber:	Prof. Dr. Stefan Budde

Stornierungen

Eine Stornierung der Anmeldung ist mit folgenden Maßgaben möglich:

Stornierung

bis zum **15. Januar 2025:**	**vollständige Rückerstattung** der Gebühren
bis zum **15. März 2025**:	**20%** Stornierungsgebühr
bis zum **15. Mai 2025:**	**30%** Stornierungsgebühr
bis zum **01. Juni 2025:**	**75%** Stornierungsgebühr

Bei Stornierungen **ab** dem **02. Juni 2025** erfolgt **keine** Rückerstattung.

Stornierungen richten Sie bitte ausschließlich schriftlich per E-Mail an:
info@weiterbildung-sportmedizin.de unter **Mitteilung Ihrer Kontoverbindung**.

Teilnehmern steht der Nachweis frei, dass dem Veranstalter kein oder ein wesentlich geringerer Schaden entstanden ist.

Und im nächsten Jahr treffen wir uns wieder:

Langeoog 2026

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.weiterbildung-sportmedizin.de

Anmerkungen zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“

Von der Bundesärztekammer wurde im April 2020 auf der Grundlage der (Muster-)Weiterbildungsordnung 2018 ein (Muster-)Kursbuch Sportmedizin herausgegeben. Danach soll die Kurs-Weiterbildung „Sportmedizin“ den Einfluss von Bewegung, Training und Sport sowie die Folgen von Bewegungsmangel auf den gesunden und kranken Menschen jeder Altersstufe und jeden Leistungsniveaus sowie diagnostische, präventive, therapeutische und rehabilitative Herangehensweisen vermitteln. Das (Muster-)Kursbuch Sportmedizin sieht insgesamt 240 Stunden Ausbildung vor.

https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Weiterbildung/_Muster-Kursbuecher/20200428_MKB-Sportmedizin.pdf

Die Veranstaltung auf Langeoog wird zur Erlangung der Bezeichnung „Sportmedizin“ von den Ärztekammern anerkannt. Wer an den Seminaren und Sportkursen an einem Block (jeweils 4 Tage) teilnimmt, absolviert damit zwei der insgesamt 15 Module (32 Stunden). Teilnehmende, die an allen 3 Blöcken in einem Jahr teilnehmen, können demzufolge 6 Module abschließen. Die Reihenfolge der belegten Module ist dabei frei wählbar. Ein Modul besteht aus 8 Stunden Seminar und 8 Stunden Sportkurs. Die Modulzuordnung richtet sich nach den theoretischen Inhalten des Seminars, das dann mit einem geeigneten Sportkurs frei kombiniert werden kann.

Nach Beendigung der Veranstaltung erhalten Sie unter Vorlage Ihrer Teilnehmerkarte eine Teilnahmebescheinigung für die Ärztekammer, aus der die belegten Module hervorgehen.

So gehen Sie bei der Buchung vor

1. Sie legen fest, wie viele Kursblöcke Sie belegen wollen. Pro Kursblock erhalten Sie 2 Module.
2. Sie wählen pro Kursblock 2 Seminare, jedes Seminar ist einem bestimmten Modul zugeordnet.
3. Die Reihenfolge, in der die einzelnen Module (1-15) abgeschlossen werden, ist beliebig.
4. Zu jedem Seminar ist ein geeigneter Sportkurs zu wählen.
5. Mit den Kursen auf Langeoog können sämtliche 15 Module abgelegt werden (max. 6 Module pro Jahr).

Kommentar zum Seminarangebot

Pro Kursblock können Sie an je einem Seminar vormittags und nachmittags teilnehmen. Die Themen der Seminare richten sich nach den Vorgaben der einzelnen Module der Kursweiterbildung. Ein Seminarwechsel innerhalb eines Kursblocks ist grundsätzlich nicht möglich. Für die Auswahl der Seminare werden Sie auf unserer Homepage www.weiterbildung-sportmedizin.de durch das Anmeldemenü geführt. Die Teilnehmerzahl pro Seminar ist begrenzt; die Reihenfolge der Anmeldung bestimmt das Anrecht auf Teilnahme.

Kommentar zum Sportkursangebot

Pro Kursblock können Sie an je einem Sportkurs vormittags und nachmittags teilnehmen. Ein Kurswechsel innerhalb des Kursblocks ist grundsätzlich nicht möglich. Für die Auswahl der Sportkurse werden Sie auf unserer Homepage www.weiterbildung-sportmedizin.de durch das Anmeldemenü geführt. Die Teilnehmerzahl der einzelnen Sportkurse ist ebenfalls begrenzt; auch hier bestimmt die Reihenfolge der Anmeldung das Anrecht auf Teilnahme.

Bitte beachten Sie, dass einige Sportkurse mit einer **Zusatzgebühr** verbunden sind (Tennis, Golf, Kanu, SUP sowie alle Surfkurse). Die jeweiligen Gebühren entnehmen Sie bitte der Kursbeschreibung. Die Gebühren für die Surfkurse werden separat mit den Surfschulen abgerechnet und sind nicht in Ihrer Teilnahmegebühr enthalten.

Veranstaltungsablauf

1. Kursblock über 2 Module 16.06. – 19.06.2025

Zeitplan	Sonntag, 15.06.	Montag, 16.06.	Dienstag, 17.06.	Mittwoch, 18.06.	Donnerstag, 19.06.
17.30 - 19.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Info-veranstaltung				
09.00 - 10.30 Uhr		**Seminare SM01 – SM07**			
11.00 - 12.30 Uhr		**Sportkurse K01 – K23***			
13.00 - 14.30 Uhr		Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr		**Seminare SM11 – SM17**			
16.30 - 18.00 Uhr		**Sportkurse K26 – K47***			

2. Kursblock über 2 Module 20.06. – 23.06.2025

Zeitplan	Freitag, 20.06.	Samstag, 21.06.	Sonntag, 22.06.	Montag, 23.06.
07.45 – 08.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Info-veranstaltung			
09.00 - 10.30 Uhr	**Seminare SM21 – SM27**			
11.00 - 12.30 Uhr	**Sportkurse K51 – K72***			
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr	**Seminare SM31 – SM37**			
16.30 - 18.00 Uhr	**Sportkurse K 76– K97***			

3. Kursblock über 2 Module 24.06. – 27.06.2025

Zeitplan	Dienstag, 24.06.	Mittwoch, 25.06.	Donnerstag, 26.06.	Freitag, 27.06.
07.45 - 08.30 Uhr	Anmeldung mit anschl. Info-veranstaltung			
09.00 - 10.30 Uhr	**Seminare SM41 – SM47**			
11.00 - 12.30 Uhr	**Sportkurse K101 – K118***			
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause			
14.30 - 16.00 Uhr	**Seminare SM51 – SM57**			
16.30 - 18.00 Uhr	**Sportkurse K126 – K143***			

***Bitte beachten: Zeitliche Abweichungen bei Golf und Tennis**

Seminare 1. Kursblock vormittags:

SM 01	**Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen**
Modul 4	**Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz und Bewegungsapparates / unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen**

In diesem vierteiligen Seminar werden alle gängigen orthopädischen Untersuchungstechniken an Schultern, Kniegelenken, Fuß, Becken und Wirbelsäule in einem kurzen theoretischen Einführungsteil (10 bis 15 min) und dann in Kleingruppen in Form von praktischen Übungen vermittelt. Die Kleingruppen werden jeweils von einem erfahrenen Instruktor (Arzt für Orthopädie/Unfallchirurgie) geleitet. Die Kursteilnehmer sollen nach den 4 Kurstagen in der Lage sein, an den o.g. Körperregionen die einschlägigen Untersuchungstechniken selbstständig auszuführen.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (vorderer Bereich)

SM 02	**Dr. Arne Göring und Kollegen**
Modul 2	**Funktion und Anpassung, Trainingseffekte**

Ziel dieses Ringseminars ist es, konditionelle (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) und koordinative Fähigkeiten systematisch aus unterschiedlichen Perspektiven zu analysieren und Trainingsempfehlungen abzuleiten. Besondere Schwerpunkte werden dabei in der kritischen Betrachtung von Testverfahren liegen und in Problemen der adressatenorientierten Zielsetzungen, Belastungssteuerungen und Umsetzungen trainingsmethodischer Maßnahmen.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (Bereich hinter der Trennwand)

SM 03	**Peter Dohmann**
Modul 8	**Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport**

Bewegung und Sport ist zum Standard der nicht medikamentösen Therapie geworden. Die reale Umsetzung einer optimierten Belastungssteuerung ist besonders in der kardialen Reha immer noch unbefriedigend. Belastungsuntersuchungen zur Risikostratifizierung und daraus resultierende Trainingseinstellungen und Kontrollmechanismen erfahren eine unzureichende Umsetzung. Im Seminar werden neben einer zielorientierten Umsetzung zur Verbesserung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, insbesondere auch die restriktiven Vorschriften zur Belastung im Wasser, nach Sternotomie und bei Herzinsuffizienz kritisch behandelt.

Ort: Haus der Insel, Saal 2

SM 04	**Prof. Dr. Henning Adamek, Dr. Michaela Adamek**
Modul 9	**Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte**

- Bewegung als Therapie bei nichtinfektiösen Volkskrankheiten
- Sport bei unterschiedlichen Diabetestypen
- Prävention und Therapie von Adipositas und Fettleber
- Freizeit- und Rehabilitationssport für ältere sedentäre Menschen
- Die sportmedizinische Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern mit Typ 1-Diabetes
- Sport bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- Bewegung und Ernährung in der Prävention und Therapie des kolorektalen Karzinoms

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 2

SM 05	**Dr. Lasse Gossé**
Modul 11	**Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte**

Sportliche Aktivität hat bei vielen onkologischen Erkrankungen einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Förderung und Erhalt körperlicher und psychischer Gesundheit ist dabei eng verbunden mit wichtigen onkologischen Endparametern und ist daher ein relevanter Baustein einer modernen, multimodalen Krebstherapie. In diesem Seminar soll ein Überblick über die Behandlungsformen und das Nebenwirkungsmanagement der häufigsten onkologischen Erkrankungen gegeben werden. Anhand von Beispielen aus einem universitären Maximalversorger und der Fachliteratur wird den Teilnehmenden ermöglicht, die sportmedizinische Betreuung von onkologisch Erkrankten in der Praxis durchzuführen.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 3

SM 06	**Dr. Max Elstermann von Elster**
Modul 12	**„Sport ist Mord“ vs. „Longevity“ - Evidenzbasierte Beratung in der Praxis**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 12 „Geschlecht und Lebensalter“ und soll Grundlagen für die Beratung von Breitensportler*innen im täglichen Praxisalltag anhand folgender Fragen liefern: Welche Vorsorgeuntersuchungen sind für Sportler*innen verschiedenen Lebensalters sinnvoll? Wie kann die Beratung zur (Wieder-)Aufnahme von Sport verbessert werden? Was sind Grundlagen eines geschlechterspezifischen (zyklusadaptierten) Trainings? Und welchen Stellenwert hat der Sport für das gesunde Altern?

Ort: Haus der Insel, Saal 1

SM 07	**Markus Flemming**
Modul 11	**Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 11 „Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte“. An praktischen Beispielen aus dem Spitzensport wird in diesem Seminar gezeigt, mit welchen Methoden Spitzenathleten ihre Ängste, Zweifel und Unsicherheiten vor dem Wettkampf kontrollieren, um mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein ihre Leistung zu bringen. Sie schaffen es, auf den Punkt genau „fit“ zu sein. Der Referent betreut seit 12 Jahren die Eisbären Berlin, die Basketball-Nationalmannschaft, die Handball-Nationalmannschaft und diverse Spitzensportler. Basierend auf den Erfahrungen, die er als ehemaliger Profisportler sowie in seiner täglichen Arbeit mit Topathleten gemacht hat, vermittelt er in diesem Seminar, dass es – genau wie im Spitzensport – jeder selber in der Hand (bzw. im Kopf) hat, seine optimale Leistung genau dann zu bringen, wenn es darauf ankommt, ohne die störenden negativen Gedanken des Versagens oder Misserfolges!

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 1

Sportkurse 1. Kursblock - vormittags:

K 01 Georg Lemmer
Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee - Das gelebte Fair Play im Sport für alle, die Spaß an der Bewegung und am Mannschaftssport haben. Ultimate Frisbee ist ein Laufspiel, bei dem sich zwei Teams mit jeweils bis zu sieben Spielern gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist, die von einem Mitspieler geworfene Frisbeescheibe in der gegnerischen Endzone am Ende des Feldes zu fangen, wofür die Mannschaft des Fängers einen Punkt erhält. Damit enthält das Spiel Elemente aus dem American Football. Allerdings wird beim Ultimate Frisbee absolut ohne Körperkontakt gespielt. Die angreifende (in Scheibenbesitz befindliche) Mannschaft versucht, sich Freiräume zu erlaufen; die verteidigende Mannschaft versucht, durch Decken und Blocken in Scheibenbesitz zu gelangen. Das Spiel ist dadurch sehr laufintensiv und schult das taktische Denken. Es stellt keine allzu hohen Anforderungen an den Anfänger, so dass sich schon sehr schnell ein flüssiges Spiel entwickelt und sich damit Erfolgserlebnisse zwangsläufig einstellen. Eine Besonderheit des Spiels besteht darin, dass grundsätzlich ohne Schiedsrichter gespielt wird. Der Spaß am Spiel und die Prinzipien des Fair Play stehen absolut im Vordergrund. Das Spiel lässt viel Freiraum für die eigene Kreativität.

Ort: Strand

K 02 Jana Müller
Functional Training

Der Begriff „Functional Training“ ist in der Fitnesswelt mittlerweile weit verbreitet. Doch was genau sollte eine funktionelle Trainingseinheit beinhalten? Das primäre Ziel ist ein funktionsfähiger Bewegungsapparat. Das Training verschiedener fundamentaler Bewegungsmuster soll die Trainierenden mit der erforderlichen Kraft und Beweglichkeit ausstatten, um allen Belastungen im Alltag, Training und Wettkampf gewachsen zu sein, diese beschwerdefrei zu überstehen und Fehlhaltungen zu korrigieren. Mit grundlegenden Übungen zur Mobilität, Stabilität, Kräftigung und Ausdauer wird eine realitätsnahe, alltagsgetreue Belastung des Bewegungsapparates erreicht. Dies ermöglicht den Trainierenden, den Körper in allen Ebenen der Belastung zu stabilisieren. Vorerfahrungen im Bereich des Fitness- und Krafttrainings sind nicht erforderlich.

Ort: Strand

K 03 Christina Funke
Stand Up Paddling

Das SUPen erlangt weltweit eine große Beliebtheit. Auf allen Gewässern sind Paddler unterwegs und genießen diese neue Bewegungswelt. Die Nordsee vor Langeoog bietet ganz eigene Herausforderungen mit dem vorgelagerten Priel, den Sandbänken und Wellen. Abhängig von den Gezeiten und der Windrichtung üben wir Grundtechniken, suchen uns Wellen zum Abreiten (SUP Surfing) oder machen kleine Touren entlang der Insel. Die Teilnehmer erhalten zudem einen Einblick in verschiedene Racetechniken oder das Retten und Bergen im Wasser. Neben der Praxis gibt es auch viele Infos über Sicherheit und Material an Land. Board, Paddel und Neopren werden gestellt. Wenn vorhanden, kann gerne auch ein eigener Neoprenanzug mitgebracht werden. Im Anschluss an den Kurs kann gegen eine Gebühr von 30€ eine Prüfung zur VDWS SUP-Lizenz abgelegt werden.

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli’s Kiosk / Katholische Kirche)

K 04 Eileen Kühn
Core-Workout / Rücken-Fitness

Dieses Training zielt darauf ab Kraft, Stabilität und Ausdauer in den Muskeln der inneren Mitte aufzubauen und zu stärken. Zu einem guten Core und Rückentraining gehören neben den Bauch- und Rückenmuskeln ebenso die Gesäßmuskulatur und die Beine als relevante Basis des Rumpfs. Starke und definierte Core-Muskeln sorgen für eine verbesserte Balance, mehr Beweglichkeit und einen erhöhten Schutz vor Verletzungen. Der Kurs umfasst ein breites Spektrum an Übungen, die im Rhythmus der Musik durchgeführt werden, mit kurzen Pausen und dynamischen Wechseln der beanspruchten Muskelpartien. Dies dient der Vorbeugung von Haltungsschäden und der Linderung bereits vorhandener Beschwerden. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist ein individuelles Training auch in der Gruppe möglich. Das ganzheitliche Trainingskonzept verbessert zusätzlich zur Muskelkräftigung die Körperwahrnehmung und die Entspannungsfähigkeit, mit dem Ziel einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.

Mitzubringen sind 2 kleine 0,5-L- oder 1-L-Flaschen als Ersatz für Hanteln!

Ort: Strand

K 05 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die noch keine Erfahrung mit Kitesurfen, Snowkiten oder Landkiteboarden gemacht haben. Langeoog bietet mit seinem breiten Strand und hoher Windsicherheit ein optimales Revier zum Kiten. Die Surfschule Petersen bietet beste Möglichkeiten, um diesen herausfordernden Sport zu erlernen. Die nachfolgenden Informationen sollen Interessierten helfen, sich sofort zurechtzufinden und die nötigen Infos zu erlangen.

Bei weiteren Fragen bitte direkt an die Surfschule unter **surfschulenlangeoog@gmail.com** wenden.

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	190,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen.
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen, surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 06 Sabrina Rudolph
Deep Work

DeepWORK ist ein intensives Ganzkörpertraining, konzipiert von Bewegungstherapeut Robert Steinbacher. Das Training ist eine Mischung aus Entspannung, Ausdauer und Kraft, Yoga, Pilates und Kampfkunst-Elementen. Das Workout basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin. Der Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung steht im Fokus. Vorerfahrungen im Bereich des Fitness- und Krafttrainings sind nicht erforderlich.

Ort: Strand

K 07 Barbara Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren

Ziel des Kurses ist es, die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit unter den Bedingungen zu thematisieren, die sich auf der Insel bieten. Wir wollen zeigen, dass es auch ohne aufwendige Sportstätten und Geräte möglich ist, unter gesundheitlichen Kriterien Konditionstraining mit einfachen Mitteln zu betreiben. Dabei spielt das Draußensein und sich dem Reizklima der Insel auszusetzen eine besondere Rolle. Bitte bei der Kleidung darauf achten, dass der Kurs bei jedem Wetter draußen stattfindet. Wir werden täglich unterschiedliche Schwerpunkte setzen, sowohl hinsichtlich der konditionellen Anforderungen als auch hinsichtlich der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel und Situationen.

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 08 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger

Der Golfkurs wendet sich an Einsteiger, die entweder keine oder bereits erste Vorerfahrungen mit dem Golfsport gemacht haben. Es wird eine Einführung in den Bereichen Schlägermaterial, Schlagtechnik und Golftaktik sowie Regelwerk und Etikette gegeben. Die Teilnehmer sollten nach dem Kurs in der Lage sein, die Platzreife abzulegen (evtl. kann eine Abnahme der Platzreife am Ende des Kurses organisiert werden). Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden.
Der Kurs besteht täglich aus einem 60-minütigen Teil mit intensivem Unterricht und Coaching in Kleingruppen. Darüber sollen Inhalte in einem 30-minütigen weiteren Teil eigenständig angewendet und durch praktische Wiederholungen vertieft werden. Die zeitliche Abstimmung erfolgt flexibel mit den Instruktoren vor Ort.

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **11.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 09 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger

Der Golfkurs wendet sich an Einsteiger, die entweder keine oder bereits erste Vorerfahrungen mit dem Golfsport gemacht haben. Es wird eine Einführung in den Bereichen Schlägermaterial, Schlagtechnik und Golftaktik sowie Regelwerk und Etikette gegeben. Die Teilnehmer sollten nach dem Kurs in der Lage sein, die Platzreife abzulegen (evtl. kann eine Abnahme der Platzreife am Ende des Kurses organisiert werden). Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden.
Der Kurs besteht täglich aus einem 60-minütigen Teil mit intensivem Unterricht und Coaching in Kleingruppen. Darüber sollen Inhalte in einem 30-minütigen weiteren Teil eigenständig angewendet und durch praktische Wiederholungen vertieft werden. Die zeitliche Abstimmung erfolgt flexibel mit den Instruktoren vor Ort.

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **12.00 Uhr bis 13.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 10 Dennis Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene

Fortgeschrittenen Golfern wird in diesem Kurs die Gelegenheit geboten, die Geheimnisse eines niedrigen Scores zu erfahren. Inhalte sind u.a. die Verbesserung der Chip- und Pitchtechnik, schwierige Balllagen (Rough- und Bunkerschläge) und Spieltaktik unter Berücksichtigung sportmedizinischer Aspekte. Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden. Der Kurs besteht täglich aus einem 60-minütigen Teil mit intensivem Unterricht und Coaching in Kleingruppen. Darüber sollen Inhalte in einem 30-minütigen weiteren Teil eigenständig angewendet und durch praktische Wiederholungen vertieft werden. Die zeitliche Abstimmung erfolgt flexibel in Abstimmung mit dem Golfclub.

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Abweichende Kurszeit: **11.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 11 Dennis Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR

Abweichende Kurszeit: **12.00 Uhr bis 13.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 12 Sascha Hogrefe
Aquacycling: Theorie u. Praxis

Der neue sportliche Trend ist das Radfahren im Wasser auf speziellen Aquaridern. Insbesondere in Prävention und Rehabilitation bietet es sich an, die positive Wirkung des Wassers mit den effektiven Bewegungsabläufen beim Radfahren zu kombinieren. Ein biologisch geeichtes und exakt reproduzierbares Training wird durch die variable Einstellungsmöglichkeit des Wasserbremssystems ermöglicht und sorgt für einen Einsatz in allen Intensitätsbereichen. Der angebotene Kurs soll die Variationsbreite des Aquacyclings darlegen und Spaß an einer neuen gesunden Bewegungsform vermitteln. Einfach eintauchen und losradeln!

Bitte Aquaschuhe mitbringen!

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 13 Lasse Buhmann
Beach Soccer

Die bekannte Variante des Fußballs entstand bereits Ende des 19. Jahrhunderts in den Küstenregionen Brasiliens, wo sie sich zu einem festen Bestandteil des Freizeitsports entwickelt hat. Von der Copacabana verbreitete sich die Sportart in den neunziger Jahren erst in die USA und schließlich auch nach Europa. Seit 2013 gibt es in Deutschland eine Beach Soccer League, die vom DFB anerkannt und gefördert wird. Der Strand von Langeoog bietet ideale Voraussetzungen, um diese besondere Modifikation des Fußballs kennenzulernen. Die Besonderheiten mit vielen Ballkontakten, schnelles Umschalten, viele Torraumszenen, besseres Verständnis für Spielaufbau und Standards sorgen für eine Förderung von Handlungsschnelligkeit und Spielantizipation. Als motorische Hauptbeanspruchungsform steht somit vor allem die Koordination im Mittelpunkt („Nicht jeder gute Fußballer kann Beach Soccer spielen, doch jeder Beach Soccer Spieler ist auch ein hervorragender Fußballer“ – Romario).

Ort: Strand

K 14 Arne Göring
Kanu

Ort: Strand

K 15 Melissa Wenzel
Aqua Fitness

Aqua Fitness vereint Stretching, Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannung bei gleichzeitiger Schonung von Gelenken. Die Bewegungen im Wasser sprechen gesundheitsorientierte Menschen ebenso an wie fitnessorientierte, gesunde Menschen ebenso wie solche mit Vorerkrankungen. Auch im Rahmen einer Reha, für Schwangere oder bei Übergewicht ist die Sportart bestens geeignet. Ein ideales Ganzkörpertraining für alle Zielgruppen.

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 16 Lars Tücking
Tennis

In getrennten Gruppen werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

1. Gruppentraining für Tennisspieler mit geringer Spielpraxis. Im Mittelpunkt stehen Übungsformen zur Verbesserung der Schlagtechnik und zur Erweiterung des Schlagrepertoires.
2. Mannschaftstraining für Turnierspieler: Damen und Herren mit Wettkampferfahrung, die über sichere Schläge von der Grundlinie und am Netz sowie über den Aufschlag verfügen. Es werden Trainingsformen mit taktischer und konditioneller Zielsetzung angeboten.

Das Training findet auf Granulatplätzen statt, es werden Schuhe mit Profil benötigt. Tennisschläger sind mitzubringen, Bälle werden gestellt.

Um den Teilnehmern ein intensives Coaching in Kleingruppen zu ermöglichen, wird die Gruppe je nach Leistungsstand ggf. aufgeteilt, so dass abweichende Kurszeiten entstehen können und sich die Zeit des unmittelbaren Coachings auf 60 Minuten reduzieren kann.

Zusatzkosten: 70,00 EUR
Ort: Tenniscenter

K 17 Kira Korthaus / Tidens Surfhuus
All You Can Surf: Wellenreiten / Wingsurfen / Windsurfen

Der Inhalt des Kurses richtet sich nach Wind- Wetter- und Tidenverhältnissen und ist für Anfänger, Aufsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Ziel des Kurses ist es, in allen drei Sportarten Grundkenntnisse zu erlangen bzw. die bestehenden Kenntnisse zu verbessern. Auf Wunsch kann für eine Gebühr von 50€ die Prüfung für den Grundschein im Wing- oder Windsurfen (VDWS-Lizenz) abgelegt werden.

Allgemeine Informationen:
Das Material für den Kurs wird komplett gestellt (Neopren & Surfausrüstung).
Weitere Informationen zu Tidens Surfhuus, der Station am Weststrand und den Kursinhalten:
https://tidens-surfhuus.de

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	195,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de
Treffpunkt/Zeit:	11.00 Uhr - Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

K 18 Katharina Thiesen / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Aufsteiger (VDWS Level 2-4)

Du hast schon einen Kitekurs gemacht, aber kannst noch nicht richtig fahren? Wir helfen Dir, Deine Grundkenntnisse zu verbessern und richtig ins Fahren zu kommen. Der Kurs richtet sich an alle KitesurferInnen von VDWS Level 2 bis 4. Voraussetzung für die Teilnahme ist es also, bereits einen Grundkurs absolviert zu haben. Wer noch keine Vorkenntnisse hat, bucht bitte den Kurs "Kitesurfen für Einsteiger". Optional kann gegen eine Gebühr von 60€ die Prüfung zur VDWS-Lizenz abgelegt werden.
Allgemeine Informationen:

Das Material für den Kurs wird komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Weitere Informationen zu Tidens Surfhuus, der Station am Weststrand und den Kursinhalten:
https://tidens-surfhuus.de

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de
Treffpunkt/Zeit	11.00 Uhr / Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

K 19 Sven Harder / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Fortgeschrittene (ab VDWS Level 5)

Du kannst schon Kiten und willst deine Fähigkeiten verbessern? Wir helfen dir, VDWS Level 6+ zu erreichen. Zudem kannst Du dich bei uns durch die neueste Produktpalette von North und Flysurfer testen.
Der Kurs richtet sich an alle KitesurferInnen ab VDWS Level 5. Voraussetzung für die Teilnahme ist es also, auf allen Kursen sicher fahren zu können. Wer noch nicht so weit ist, bucht bitte den Kurs "Kitesurfen für Aufsteiger". Jede(r) TeilnehmerIn erhält einen eigenen Kite & Board während des Kurses (wenn die Bedingungen dies zulassen). Optional kann gegen eine Gebühr von 60€ die Prüfung zur VDWS Lizenz abgelegt werden.

Kursinhalte
Der Inhalt des Kurses richtet sich nach dem Leistungsstand der TeilnehmerInnen und den Wind- und Wetterverhältnissen:
- Basissprünge, Halse / Transition-Sprung (VDWS Level 6)
- Rotationen, Kiteloops, Grabs, One Footer, Board Offs & Unhooked (VDWS Level 7)
- Einführung ins Wavekiten mit Twintip und Waveboard (Directional)
- Einführung Softkites (Flysurfer)

Kursinhalte (Windstille)
Wenn wir keine kitebezogenen Inhalte vermitteln können, erhältst Du eine Gutschrift über die entgangenen Stunden für den Kite (komplett) Verleih bei uns.

Allgemeine Informationen:
Das Material für den Kurs wird komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Weitere Informationen zu Tidens Surfhuus, der Station am Weststrand und den Kursinhalten:
https://tidens-surfhuus.de

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	289,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de
Treffpunkt/Zeit:	11.00 Uhr - Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

K 20 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Windsurfen

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden angedacht, die den Windsurfsport entweder kennenlernen möchten oder ihre Windsurffähigkeiten weiter verbessern wollen. Einsteiger und Fortgeschrittene sind somit gleichermaßen willkommen. Die ersten Meter fahren oder kraftsparend mit dem Trapez dahingleiten – aufgrund der kleinen Gruppengröße können alle Teilnehmenden differenziert betreut werden. Die Spots liegen im Westen der Insel und bieten beste Voraussetzungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Die vorgelagerte Sandbank schützt vor dem offenen Meer und schirmt die Wellen ab. Die nachfolgenden Informationen sollen Interessierten helfen, sich sofort zurechtzufinden und die nötigen Infos zu erlangen. Bei weiteren Fragen bitte direkt an die Surfschule unter:
surfschulenlangeoog@gmail.com wenden.

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	135,00 € (Abrechnung direkt über Surfschule Petersen)
Treffpunkt/Zeit:	11.00 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing-Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 21 Stefan Kühn
Selbstverteidigung für Einsteiger

Als Selbstverteidigung werden die Vermeidung und Abwehr von Angriffen auf die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Sport und Realität: Verbale und körperliche Übergriffe häufen sich - auch in medizinischen Einrichtungen. Der Kurs soll ganzheitlich das Thema Selbstverteidigung darstellen. Es werden Elemente verschiedener Kampfsportarten vorgestellt und trainiert. Darüber hinaus finden sich präventive, taktische, rechtliche und psychologische Aspekte wieder. Zur Erprobung des erlernten Wissens kommen Partner- und Gruppenübungen zum Einsatz. Der Kurs schließt mit der Vorstellung improvisierter sowie käuflicher Hilfsmittel zur Selbstverteidigung ab.

Ort: Strand

K 22 Timo Eilert
Laufsport: Prävention, Regeneration, Technik- und Stabilitätstraining

Lernziel dieses Kurses sind Strategien zur Optimierung der Verletzungsprävention, Rehabilitation und Regeneration im Ausdauersport am Beispiel des Laufsports. Zielgruppe sind sowohl ambitionierte Läufer*innen, die hohe Trainingspensen absolvieren möchten als auch Breitensportler*innen, die Verletzungen vorbeugen oder Beschwerden mindern wollen. Unter anderem werden folgende Methoden geübt: Kraft- und Stabilitätstraining für Läufer*innen, plyometrisches Training, Bergläufe, Return-to-Sport-Assessment, Regenerationsläufe, Lauf-ABC, Spezifische Dehn- und Kraftübungen bei häufigen laufbedingten Beschwerden.

Ort: Strand

K 23 Sabine Dohmann
Nordic Walking

Nordic Walking stellt als Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining ein effektives Ganzkörpertraining, verbunden mit einem Naturerlebnis für Körper und Geist, dar. Das einfache Bewegungskonzept bietet neben dem zentralen Einsatz im Leistungssport auch vielfache Einsatzmöglichkeiten im Freizeit- und Breitensport. Nordic Walking hat inzwischen einen festen Stellenwert in der Prävention und im Gesundheitssport und hat sich als seriöse Trainingsform in der Rehabilitation fest etabliert. (u.a. Training bei Übergewicht, Diabetes mellitus, Asthma, Herzerkrankungen und orthopädischen Krankheitsbildern).

Ort: Strand

Seminare 1. Kursblock nachmittags:

SM 11	**Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen**
Modul 6	**(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umwelt-spezifische Aspekte**

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen sowie wie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen in den verschiedenen Sportarten abgehandelt. Die Seminarleiter sind so ausgewählt, dass sie „ihre“ Sportarten aus eigenen leistungssportlichen Erfahrungen kennen und dadurch sehr detaillierte Kenntnisse über die sportartspezifischen Anforderungen und Verletzungsmechanismen der Sportarten besitzen. Aufbauend auf anatomischen und physiologischen Grundlagen der in diesen Sportarten besonders belasteten Bereiche des Haltungs- und Bewegungsapparates werden Verletzungsmechanismen, Diagnosemaßnahmen und therapeutische Konzepte einschließlich ihrer Nachbehandlungen vermittelt.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (vorderer Bereich)

SM 12	**Michael Damköhler**
Modul 5	**(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität**

In diesem Seminar werden die sportmedizinisch relevanten anatomischen Grundlagen der Wirbelsäule und der oberen Extremität dargestellt. Thematisiert werden die häufigsten Sportverletzungen, ihre Therapie und ihre Nachbehandlung. Ein besonderes Augenmerk soll auf der Prävention von Verletzungen sowie auf ihrer Rehabilitation liegen.

Ort: Haus der Insel, Saal 2

SM 13	**Peter Dohmann**
Modul 1	**Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik**

Neben dem „Laktatkurs“ (Sportkurs K32) zur praktischen Anwendung von Laktatmessungen mit mobilen Photometern soll das Seminar die Grundlagen zur Energiebereitstellung, die Handhabung einer korrekten Laktatmessung, die Durchführung und die Interpretation leistungsdiagnostischer Verfahren aufzeigen. Die kritische Betrachtung gängiger Schwellenkonzepte, die trainingsspezifischen Besonderheiten und die Kontrolle und Einschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit werden thematisiert.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (Bereich hinter der Trennwand)

SM 14	**Prof. Dr. Henning Adamek, Dr. Michaela Adamek**
Modul 9	**Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte**

- Bewegung als Therapie bei nichtinfektiösen Volkskrankheiten
- Sport bei unterschiedlichen Diabetestypen
- Prävention und Therapie von Adipositas und Fettleber
- Freizeit- und Rehabilitationssport für ältere sedentäre Menschen
- Die sportmedizinische Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern mit Typ 1-Diabetes
- Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
- Bewegung und Ernährung in der Prävention und Therapie des kolorektalen Karzinoms

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 2

SM 15	**Dr. Wiebke Lubahn**
Modul 7	**Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen**

- Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems an Sport allgemein, aber auch an die unterschiedlichen Belastungsformen (längere vs. kurze Belastungen)
- EKG – Was ist normal beim Sportler, was nicht?
- Nichtsportlerherz vs. Sportlerherz vs. patholog Veränderungen bei beiden Gruppen
- Sport bei kardialen Grunderkrankungen

Ort: Haus der Insel, Saal 1

SM 16	**Dr. jur. Georg Lemmer**
Modul 15	**Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 15 „Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Nahrungsergänzungsmittel, Pharmaka und Doping sowie rechtliche und ethische Aspekte“. Doping in Deutschland ist eine hochaktuelle Thematik, wobei es in der öffentlichen Diskussion zumeist um Doping im Spitzensport geht. Tatsächlich ist aber auch Doping im Breiten- und Freizeitsport ein ernsthaftes gesellschaftliches Problem. Allein in Deutschland wurden im Jahr 2002 etwa 100 Millionen Euro für illegale Dopingmittel ausgegeben. Ebenso boomt der Gebrauch von Schmerzmitteln oder ähnlichen Substanzen bei Wettkämpfen. Doping ist verboten. Für den Leistungssport ergibt sich dies aus einem international anerkannten Reglement. Auch im Freizeit-/Breitensport ist Doping nicht nur gesellschaftlich geächtet, sondern – wie etwa das Arzneimittelgesetz zeigt – durch gesetzliche Verbote belegt. Eine Umfrage bei hessischen Sportärzten hat ergeben, dass gleichwohl 75 % der befragten Ärzte von ihren Patienten auf Doping und Dopingmittel angesprochen worden sind. Damit kommt Sportärzten offenbar eine besondere Rolle in der Dopingbekämpfung zu. Die Veranstaltung will dazu die erforderlichen Kenntnisse vermitteln. So wird erklärt, was wir heute unter Doping verstehen, wo und wie es zur Anwendung kommt und vor allem, was die rechtlichen Konsequenzen daraus sind. Damit ergibt sich sogleich eine Schnittstelle zur ärztlichen Aufklärungspflicht. § 630 c BGB verpflichtet den Mediziner, über zu erwartende Folgen und Risiken einer Maßnahme aufzuklären. Was dies aus rechtlicher Sicht bedeutet, wird ebenfalls Gegenstand des Seminars sein. Nach einer einführenden Darstellung der Grundlagen ärztlicher Aufklärungspflichten wird die Problematik anhand von Beispielen aus der Rechtsprechung vertieft.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 3

SM 17	**Markus Flemming**
Modul 11	**Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung**

Siehe SM 07

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 1

Sportkurse 1. Kursblock - nachmittags:

K 26 Sabrina Rudolph
Yoga und Entspannung

Sonnengruß statt Zirkeltraining: Yoga ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die Yoga-Praxis, bestehend aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wirkt ganzheitlich, fördert die Körperwahrnehmung, die körperliche Fitness und die Beweglichkeit. Yoga ist besonders gut geeignet, um Stress abzubauen und den Leistungsdruck des Alltags besser zu bewältigen. Zur Teilnahme sind weder besondere Beweglichkeit, sportliche Fitness noch andere Vorkenntnisse notwendig. Die Wiederholung der Bewegungsabfolgen, die Intensität der Übungen und die Dauer der Haltungen sind variabel und werden von jedem Übenden individuell an den eigenen körperlichen Zustand angepasst. In diesem Kurs werden unterschiedliche Yogastile vorgestellt und die jeweiligen Hauptbeanspruchungsformen vor dem Hintergrund physiologischer Schwierigkeiten diskutiert.

Ort: *Indoor, Ort wird noch bekanntgegeben*

K 27 Georg Lemmer
Beachvolleyball: Theorie u. Praxis

Beachvolleyball wird sowohl als Freizeit- als auch als Wettkampfsport immer beliebter. Heute wird nicht mehr nur der Sand an Stränden zum Spielen genutzt, für Turniere wird der Sand sogar auf Marktplätze transportiert. Beachvolleyball-Hallen zum Spielen für jedermann - auch im Winter - werden errichtet. Die Zahl der Beachvolleyball spielenden Menschen wird immer größer und damit Beachvolleyball auch immer mehr zum Thema für Sportmediziner. In dieser Veranstaltung werden (aufbauend auf Schul-Grundkenntnissen im Hallen-Volleyball) spezifische Techniken des Beachvolleyballspiels, wie Angriff, Abwehr und Aufschlag eingeübt und im Spiel trainiert.

Ort: Strand

K 28 Christina Funke
Stand Up Paddling siehe K 03

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

K 29 Eileen Kühn
HIIT - High Intensity Interval Training

Das zeitsparende H.I.I.T.-Training wird in fast jeder Fitnesseinrichtung angeboten. Hier liegt der Fokus auf kurzen, intensiven Belastungs- und Erholungsphasen. Durch das permanente Wechselspiel aus Belastungsspitzen und kurzen Erholungszyklen wird das Ausdauertraining mit dieser Trainingsmethode deutlich effektiver und kürzer gestaltet. Bringe deinen Körper in den kurzen Belastungsspitzen an seine Grenzen und lerne hier verschiedene Herangehensweisen an diese spezielle Belastungsform kennen.

Ort: Strand

Mitzubringen sind 2 kleine 0,5-L- oder 1-L-Flaschen als Ersatz für Hanteln!

K 30 Arne Göring
Kanu siehe K 14

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Strand

K 31 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger siehe K 05

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	190,00 € (Abrechnung direkt über Surfschule Petersen)
Treffpunkt/Zeit:	16.30 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 32 Melissa Wenzel
Functional Training siehe K 02

Ort: Strand

K 33 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 08

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 34 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 09

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **17.30 Uhr bis 18.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 35 Dennis Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 36 Dennis Wincheringer
Golf für Fortgeschrittene siehe K 11

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort

K 37 Sabine Dohmann
Nordic Walking siehe K 23

Ort: Strand

K 38 Peter Dohmann
Laktat-Leistungsdiagnostik

Der Laktatkurs ist besonders geeignet für Ärzte mit Tätigkeiten oder Interessensschwerpunkten im Bereich sportmedizinischer Untersuchungsmethoden zur Belastungs- und Trainingssteuerung. Ärzte im Breiten- und Rehabilitationssport lernen, die Laktatdiagnostik bei chronisch Kranken und Behinderten anzuwenden. Es werden sowohl aerobe als auch anaerobe Belastungsformen mit Selbstkontrolle auf dem Ergometer, im Fitnessraum, am Strand und in den Dünen durchgeführt.

Ort: Strand, 1. Stunde im Haus der Insel

K 39 Lasse Buhmann
Beachspiele

In diesem Sportkurs werden verschiedene kleine Spiele vorgestellt, die unter den besonderen Bedingungen am Strand einen hohen Aufforderungscharakter besitzen. Es handelt sich dabei zum Teil um traditionelle Spiele, die man noch aus dem Schulsport kennt aber auch neue Trendsportarten und Bewegungsspiele sind Teil des Programms. Insbesondere bei jungen Menschen aber zunehmend auch bei älteren Personen gewinnt dieses informelle, nicht an Organisationen gebundene Sporttreiben an Bedeutung. Aus sportmedizinischer Perspektive werden die einzelnen Aktivitäten im Rahmen der gewonnenen Erfahrungen diskutiert.

Ort: Strand

K 40 Jana Müller
Contemporary Dance

Contemporary Dance oder auch zeitgenössischer Tanz ist eine Form von Ausdruckstanz. Hierbei werden Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen wie z.B. Jazz, Modern Dance und Ballett miteinander kombiniert. Im Contemporary Dance werden Emotionen sowohl durch die Atmung als auch über Bewegungen zum Ausdruck gebracht. Im Fokus dieser Tanzrichtung steht somit die Verbindung zwischen Körper und Geist.

Ort: Strand

K 41 Barbara Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 07

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 42 Kira Korthaus / Tidens Surfhuus
All You Can Surf: Wellenreiten / Wingsurfen / Windsurfen siehe K 17

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	195,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Treffpunkt/Zeit:	16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 43 Katharina Thiesen / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Aufsteiger (VDWS Level 2-4) siehe K 18

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 44 Sven Harder / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Fortgeschrittene (ab VDWS Level 5) siehe K 19

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	289,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K45 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Windsurfen siehe K 20

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	135,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing-Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 46 Stefan Kühn
Laufen für Einsteiger

Laufen ist überall möglich und der Mensch ist von seiner Veranlagung her dafür prädestiniert - so die Theorie. Doch oftmals brechen Anfänger nach kurzer Zeit das Lauftraining wieder ab, weil es „zu anstrengend“ ist, die Gelenke zwicken oder auch kein Fortschritt zu verzeichnen ist. In diesem Kurs werden wir angemessene Laufumfänge und Belastungen sowie verschiedene Trainingsmethoden kennenlernen, die auch für Anfänger und Aufsteiger geeignet sind. Mit Hilfe der Videoanalyse können wir uns die verschiedenen Stile genauer ansehen und Übungen für eine natürliche Laufbewegung zusammenstellen.

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmer, die wieder in den Laufsport einsteigen möchten oder ganz neu beginnen. Wenn vorhanden, bitte eine Uhr mit digitaler Anzeige oder einen Pulsmesser mitbringen.

Ort: Strand

K 47 Timo Eilert
Laufen für Fortgeschrittene

Dieses Seminar richtet sich an aktive bzw. ambitionierte Läufer*innen, die z.B. an Wettkämpfen (5 km Lauf – Marathon) teilnehmen (wollen). Eine Pulsuhr (optimal mit Herzfrequenzgurt) und Laufschuhe sind erforderlich. Folgende Grundlagenausdauer als Voraussetzung für die Teilnahme empfiehlt sich: 6 min/km auf mind. 10 km (ca. 1h auf 10km).

In den 4 Einheiten wird eine Felddiagnostik durchgeführt und darauf aufbauend ein individualisiertes, polarisiertes Trainingskonzept erarbeitet. Sollte der Langeoog-Insellauf (10 km) während des Kurses anstehen, wird eine Teilnahme angestrebt (separate Anmeldung und Gebühr über den Veranstalter). Hier liegt dann der Fokus auf der Planung und Durchführung einer Wettkampfstrategie. Wenn vorhanden, bitte eine Uhr mit digitaler Anzeige oder einen Pulsmesser mitbringen.

Ort: Strand

Seminare 2. Kursblock – vormittags:

SM 21	**Prof. Dr. Stefan Budde/Dr. Andreas Elsner**
Modul 6	**(Sport-) Orthopädische Aspekte der unteren Extremitäten; höhen- und umweltspezifische Aspekte**

Prof. Dr. Budde und Dr. Andreas Elsner sind Mannschaftsärzte der Profi-Mannschaft des DSC Arminia Bielefeld. Sie berichten über ihre Erfahrungen aus der ärztlichen Betreuung eines Proficlubs in all ihren Facetten. Dabei werden häufige Verletzungen vor allem (aber nicht ausschließlich) der unteren Extremitäten aus Sicht des Mannschaftsarztes thematisiert. In einem Exkurs in die Bergmedizin werden höhen- und umweltmedizinische Aspekte behandelt.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 2

SM 22	**Peter Dohmann / Christina Funke**
Modul 2	**Funktion und Anpassung, Trainingseffekte**

Dieses Seminar soll praxisorientiert die relevanten Aspekte einer optimierten Trainingsplanung für verschiedene Zielgruppen aufzeigen. Neben der Darstellung leistungsdiagnostischer Grundprinzipien (Laktat, Herzfrequenz) sollen die Grundprinzipien einer langfristigen Trainingsplanung im Reha-, Freizeit- und Leistungssport beispielhaft umgesetzt werden (Stichworte: Stufentestverfahren; IPN-Test, Maxlass; Cooper-Test, Yoyo-Test, 30 min-Test).

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 1

SM 23	**Marco Spielau**
Modul 3	**Basiskurs sportmedizinische Aspekte / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 3 „Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane/Grundlagen der (Sport-)Ernährung“ und behandelt das Thema Ernährung im Alltag, Breiten- und Leistungssport. In diesem Seminar nähern wir uns dem großen Feld der Ernährung als Leistungsfaktor für sportlich aktive Menschen bis zum Spitzensportler an. Zudem werden Mythen der Ernährung im Alltag besprochen und eingeordnet. Um hier Klarheit zu schaffen, schauen wir in verschiedene Facetten der Basisernährung, der Sporternährung und Nahrungsergänzung, betrachten Omega-3-Fette im Sport und behandeln das wachsende Feld der veganen Ernährung im Alltag bis zum Spitzensport.

Der Referent betreut als Ernährungswissenschaftler Spitzenkader des Olympiastützpunktes Sachsen-Anhalt und Sachsen, ist Ausbilder für verschiedene Sportverbände und Universitätsdozent für Sport und Ernährung an der Universität Halle.

Ort: Haus der Insel, Saal 1

SM 24	**Dr. Wiebke Lubahn**
Modul 7	**Sportmedizinische internistische / kardiologische Grundlagen**

Siehe SM 15.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (Bereich hinter der Trennwand)

SM 25	**Dr. Oliver Jungesblut**
Modul 13	**Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte / Kindersporttraumatologie**

Sportverletzungen im Kindes- und Jugendalter treffen häufig ganz andere Strukturen als bei Erwachsenen. Auch die konservative und operative Therapie muss die besonderen Voraussetzungen des Haltungs- und Bewegungsapparates der verschiedenen Entwicklungsstufen berücksichtigen. Dieses Seminar geht auf die häufigsten Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen ein und hebt die Besonderheiten der Behandlung dieser Verletzungen hervor.

Ort: Haus der Insel, Saal 2

SM 26	**Prof. Dr. Bernhard Greitemann**
Modul 14	**Sportmedizinische Aspekte bei Menschen mit Behinderungen und ausgewählten Systemerkrankungen**

Sport ist ein wesentlicher Aspekt in der Teilhabe am Leben. Dementsprechend steht auch Menschen mit Behinderungen sportliche Betätigung zu. Nicht zuletzt die Paralympische Bewegung hat hier eine Vorreiterrolle gehabt. Die Betreuung von Menschen mit Behinderungen erfordert aber eine differenzierte Vorgehensweise. Im Seminar werden die erforderliche Untersuchungstechnik, die Voraussetzungen in der Vor-Ort-Betreuung mit den Anforderungen an den Sportmediziner, Grundzüge der Hilfsmittel bis hin zu Grundkenntnissen der Klassifizierungen vermittelt. Das Seminar stellt dabei die Betreuung im Breitensport in den Fokus, beinhaltet aber auch Aspekte des Leistungssports bei Menschen mit Behinderungen. Prof. Dr. Greitemann war langjährig ärztlicher Leiter einer großen orthopädisch-traumatologischen Rehabilitationsklinik, verantwortet seit Jahrzehnten die Ausbildung in Techn. Orthopädie und Unfallchirurgie für die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), war langjährig Sektionsleiter Behindertensport des Sportärztebundes Westf. Lippe. Er ist Co-Vorsitzender der Sektion Behindertensport in der Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS), und Vorsitzender des Beratungsausschusses Schuhtechnik der DGOU.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (vorderer Bereich)

SM 27	**Markus Flemming**
Modul 11	**Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung**

Siehe SM 07

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 3

Sportkurse 2. Kursblock - vormittags:

K 51 Georg Lemmer
Ultimate Frisbee siehe K 01

Ort: Strand

K 52 Eileen Kühn
HIIT - High Intensity Interval Training siehe K 29

Ort: Strand **Mitzubringen sind 2 kleine 0,5-L- oder 1-L-Flaschen als Ersatz für Hanteln!**

K 53 Sabrina Rudolph / Kristin Pieper
Deep Work siehe K 06

Ort: Strand

K 54 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger siehe K 05

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	190,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 55 Barbara Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 07

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 56 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 08

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **11.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 57 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 09

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **12.00 Uhr bis 13.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 58 Melissa Wenzel
Aqua Fitness siehe K 15

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 59 Martin Rupprecht / Oliver Jungesblut
Tennis

In getrennten Gruppen werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

1. Gruppentraining für Tennisspieler mit geringer Spielpraxis. Im Mittelpunkt stehen Übungsformen zur Verbesserung der Schlagtechnik und zur Erweiterung des Schlagrepertoires.
2. Mannschaftstraining für Turnierspieler: Damen und Herren mit Wettkampferfahrung, die über sichere Schläge von der Grundlinie und am Netz sowie über den Aufschlag verfügen. Es werden Trainingsformen mit taktischer und konditioneller Zielsetzung angeboten.

Das Training findet auf Granulatplätzen statt, es werden Schuhe mit Profil benötigt. Tennisschläger sind mitzubringen, Bälle werden gestellt.

Um den Teilnehmern ein intensives Coaching in Kleingruppen zu ermöglichen, wird die Gruppe je nach Leistungsstand ggf. aufgeteilt, so dass abweichende Kurszeiten entstehen können und sich die Zeit des unmittelbaren Coachings auf 60 Minuten reduzieren kann.

Zusatzkosten: 70,00 EUR
Ort: Tenniscenter

K 60 Jana Müller
Functional Training siehe K 02

Ort: Strand

K 61 Stefan Kühn
Laufen für Einsteiger siehe K 46

Ort: Strand

K 62 Sabine Dohmann
Nordic Walking siehe K 23

Ort: Strand

K 63 Sasche Hogrefe
Aqua Cycling : Theorie und Praxis siehe K 12

Bitte Aquaschuhe mitbringen!

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 64 Arne Göring / Felix Schach
Kanu siehe K 14

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Strand

K 65 Kira Korthaus / Tidens Surfhuus
All You Can Surf: Wellenreiten / Wingsurfen / Windsurfen siehe K 17

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	195,00 € (wird direkt über Tidens Surfhuus abgerechnet)
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 66 Katharina Thiesen / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Aufsteiger (VDWS Level 2-4) siehe K 18

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 67 Sven Harder / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Fortgeschrittene (ab VDWS Level 5) siehe K 19

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	289,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Treffpunkt/Zeit:	11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 68 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Windsurfen siehe K 20

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	135,00 € (Abrechnung direkt über Surfschule Petersen)
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing-Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.

K 69 Christina Funke
Stand Up Paddling siehe K 03

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

K 70 Lasse Buhmann / Di Chao Yao
Beach Soccer siehe K 13

Ort: Strand

K 71 Timo Eilert
Laufsport: Prävention, Regeneration, Technik- und Stabilitätstraining siehe K 22

Ort: Strand

K 72 Josefin Bettermann
Yoga und Entspannung siehe K 26

Ort: Indoor, Ort wird noch bekanntgegeben

K 73 Dennis Wincheringer / Lasse Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **11.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 74 Dennis Wincheringer / Lasse Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 11

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **12.00 Uhr bis 13.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

Seminare 2. Kursblock - nachmittags:

SM 31	**Prof. Dr. Frank Gossé und Kollegen**
Modul 5	**(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität**

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen sowie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen in den verschiedenen Sportarten abgehandelt. Die Seminarleiter sind so ausgewählt, dass sie „ihre“ Sportarten aus eigenen leistungssportlichen Erfahrungen kennen und dadurch sehr detaillierte Kenntnisse über die sportartspezifischen Anforderungen und Verletzungsmechanismen der Sportarten besitzen. Aufbauend auf anatomischen und physiologischen Grundlagen der in diesen Sportarten besonders belasteten Bereiche des Haltungs- und Bewegungsapparates werden Verletzungsmechanismen, Diagnosemaßnahmen und therapeutische Konzepte einschließlich ihrer Nachbehandlungen vermittelt.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 1

SM 32	**Peter Dohmann**
Modul 1	**Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik**

Siehe SM 13.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (Bereich hinter der Trennwand)

SM 33	**Marco Spielau**
Modul 3	**Basiskurs sportmedizinische Aspekte / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung**

Siehe SM 23.

Ort: Haus der Insel, Saal 1

SM 34	**Priv.-Doz. Dr. Steffen Kriechbaum**
Modul 8	**Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport**

Dieses Seminar fokussiert sich auf drei Schwerpunkte kardialer Medizin im Kontext Sport. Es wird auf Red Flags im Screening sportambitionierter Individuen (Herzrhythmusstörungen, Kardiomyopathien, strukturelle Herzerkrankungen & angeborene Vitien), Möglichkeiten und Sicherheitsaspekte beim Sport von Herzpatienten (Herzsport) und kardiales Monitoring von ambitionierten/Leistungssportlern eingegangen.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (vorderer Bereich)

SM 35	**Prof. Dr. Martin Rupprecht**
Modul 13	**Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte**

Sportliche Betätigung im Kindes- und Jugendalter fördert die physische und psychische Entwicklung. Bei falscher Belastung oder zu frühem oder zu intensivem Leistungstraining kann eine derartige sportliche Betätigung jedoch schnell zu Fehlentwicklungen und schweren Verletzungen führen. Grundlage dieses 4-teiligen Seminars werden kindersportmedizinische, -orthopädische und -traumatologische Aspekte sein. Häufige Überlastungssyndrome und Folgeschäden werden angesprochen sowie die wesentlichen kindlichen Sportverletzungen und Frakturen erklärt. Einzelne Sportarten sollen bzgl. des Verletzungsrisikos bzw. der Verletzungsschwere analysiert und die klassischen kinderorthopädischen Erkrankungen besprochen werden. Interessant wird es zu diskutieren, welche Sportarten mit welcher Intensität einem Kind in den vulnerablen Wachstumsphasen „zugemutet“ werden können.

Ort: Haus der Insel, Saal 2

SM 36	**Dr. jur. Georg Lemmer**
Modul 15	**Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten**

Siehe SM 16.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 2

SM 37	**Markus Flemming**
Modul 11	**Ausgewählte Sportpsychologische Aspekte: Mentales Training, Stressbewältigung**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 11 „Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte“. An praktischen Beispielen aus dem Spitzensport wird in diesem Seminar gezeigt, mit welchen Methoden Spitzenathleten ihre Ängste, Zweifel und Unsicherheiten vor dem Wettkampf kontrollieren, um mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein ihre Leistung zu bringen. Sie schaffen es, auf den Punkt genau „fit“ zu sein. Der Referent betreut seit 12 Jahren die Eisbären Berlin, die Basketball-Nationalmannschaft, die Handballnationalmannschaft und diverse Spitzensportler. Basierend auf den Erfahrungen, die er als ehemaliger Profisportler sowie in seiner täglichen Arbeit mit Topathleten gemacht hat, vermittelt er in diesem Seminar, dass es – genau wie im Spitzensport – jeder selber in der Hand (bzw. im Kopf) hat, seine optimale Leistung genau dann zu bringen, wenn es darauf ankommt, ohne die störenden negativen Gedanken des Versagens oder Misserfolges!

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 3

Sportkurse 2. Kursblock - nachmittags:

K 76 Eileen Kühn
Core Workout / Rücken-Fitness siehe K 04

Ort: Strand **Mitzubringen sind 2 kleine 0,5-L- oder 1-L-Flaschen als Ersatz für Hanteln!**

K 77 Josefin Bettermann
Functional Training siehe K 02

Ort: Strand

K 78 Martin Rupprecht / Oliver Jungesblut
Tennis siehe K 59

Zusatzkosten: 70,00 EUR
Ort: Tenniscenter

K 79 Lasse Buhmann / Dai Yao
Beachspiele siehe K 39

Ort: Strand

K 80 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger siehe K 05

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	190,00 € (Abrechnung direkt über Surfschule Petersen)
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 81 Barbara Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 07

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 82 Stefan Kühn
Selbstverteidigung für Einsteiger siehe K 21

Ort: Strand

K 83 Jana Müller
Contemporary Dance siehe K 40

Ort: Strand

K 84 Georg Lemmer
Beachvolleyball siehe K 27

Ort: Strand

K 85 Sabrina Rudolph / Anna Geisenhainer
Yoga und Entspannung siehe K 26

Ort: *Indoor, Ort wird noch bekanntgegeben*

K 86 Arne Göring / Felix Schach
Kanu siehe K 13

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Strand

K 87 Melissa Wenzel
HIIT - High Intensity Interval Training siehe K 29

Ort: Strand

K 88 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 08

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 89 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 09

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **17.30 Uhr bis 18.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 90 Kira Korthaus / Tidens Surfhuus
All You Can Surf: Wellenreiten / Wingsurfen / Windsurfen siehe K 17

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	195,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 91 Katharina Thiesen / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Aufsteiger (VDWS Level 2-4) siehe K 18

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 92 Sven Harder / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Fortgeschrittene (ab VDWS Level 5) siehe K 19

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	289,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K93 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Windsurfen siehe K 20

Dauer	**Preise** (inkl. Mwst)
8 Einheiten à 45 Min.	135,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Windsurf-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Der Windsurfing-Grundschein kann gegen eine Gebühr von 35 € abgelegt werden.
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 94 Christina Funke
Stand Up Paddling siehe K 03

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli’s Kiosk / Katholische Kirche)

K 95 Timo Eilert
Laufen für Fortgeschrittene siehe K 47

Ort: Strand

K 96 Peter Dohmann
Laktat-Leistungsdiagnostik siehe K 38

Ort: Strand

K 97 Sabine Dohmann
Nordic Walking siehe K 23

Ort: Strand

K 98 Dennis Wincheringer / Lasse Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 99 Dennis Wincheringer / Lasse Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 11

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **17.30 Uhr bis 18.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

Seminare 3. Kursblock - vormittags:

SM 41	**Prof. Dr. Jan Bredow und Kollegen**
Modul 5	**(Sport-)Orthopädische Aspekte der Wirbelsäule und oberen Extremität**

In diesem vierteiligen Seminar werden theoretische Grundlagen sowie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen/unfallchirurgischen Erkrankungen und Verletzungen an der Wirbelsäule und der oberen Extremität besprochen. Die Seminarleiter um Prof. Dr. Jan Bredow sind als Sportmediziner, konservative und operative Orthopäden und Unfallchirurgen aktiv, so dass über die sportartspezifischen Verletzungsmechanismen diverser Sportarten sowie deren Behandlung berichtet wird. Neben typischen Sportverletzungen werden auch klassische Krankheitsbilder aus dem Themenkreis der Wirbelsäule und oberen Extremitäten hinsichtlich ihrer Diagnostik und therapeutischen Konzepte einschließlich ihrer Nachbehandlungen vermittelt.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 1

SM 42	**Anastasios (Tasso) Tourpouzidis**
Modul 1	**Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik**

Neben dem „Laktatkurs“ (Sportkurs K32) zur praktischen Anwendung von Laktatmessungen mit mobilen Photometern soll dieses Seminar umfassende theoretische und praktische Grundlagen vermitteln. Inhalte sind die Energiebereitstellung, die korrekte Durchführung und Handhabung von Laktatmessungen sowie die Planung, Durchführung und Interpretation einer Laktatleistungsdiagnostik. Ein Schwerpunkt liegt auf der Analyse gängiger Schwellenkonzepte zur Bestimmung von Trainingsbereichen und Intensitäten. Zudem werden deren Auswirkungen auf Trainingsplanung, Ausdauerleistungsfähigkeit und saisonale Anpassungen diskutiert. Trainingsspezifische Besonderheiten und die Übertragung diagnostischer Daten in die Praxis runden das Seminar ab. Der Referent ist Diplom-Sportwissenschaftler und international vernetzt – mit enger Zusammenarbeit im Profi-Ausdauerbereich mit Athlet*innen, Trainer*innen und Expert*innen.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (Bereich hinter der Trennwand)

SM 43	**Marco Spielau**
Modul 3	**Basiskurs sportmedizinische Aspekte / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung**

Siehe SM 23.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 2

SM 44	**Prof. Dr. Bernd Schönhofer**
Modul 10	**Pneumologische, nephrologische und urologische Schwerpunkte**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 10 „Pneumologische, nephrologische und urologische Schwerpunkte“. Das Seminar umfasst folgende Themenblöcke:

- Atmungsregulation unter körperlicher Belastung und unterschiedliche Belastungsuntersuchungen
- Wichtige Krankheitsbilder mit obstruktiven bzw. restriktiven Ventilationsstörungen und Bronchialkarzinom
- Rehabilitation bei chronisch respiratorischen Erkrankungen und Konzepte für die Zeit danach
- Praktisch relevante Empfehlungen bzgl. Sport bei Asthma bronchiale, Asthmamedikation (unter Berücksichtigung der Vorgaben von NADA und WADA) und sportlicher Aktivität bei Infekten

Ort: Haus der Insel, Saal 1

SM 45	**Prof. Dr. Martin Rupprecht**
Modul 13	**Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte**

Siehe SM 35.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 3

SM 46	**Anna Geisenhainer / Josefin Bettermann**
Modul 12	**Geschlecht und Lebensalter**

Es existieren mittlerweile unzählige wissenschaftliche Untersuchungen zu den positiven Effekten von körperlichem Training auf den menschlichen Organismus. Vor allem die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind seit vielen Jahrzehnten u. a. durch die Arbeiten von Hollmann und Hettinger ausreichend belegt. Sport wird aber darüber hinaus auch bereits seit langem als einzige kausale Therapie sämtlicher Zivilisations-/Bewegungsmangelerkrankungen angesehen. So werden z. B. positive Effekte von Sport auf Diabetes mellitus, Depressionen, Altersdemenz, Neoplasien und Osteoporose angesehen. Dem Sport wird im Alter nicht nur eine Verbesserung der Lebensqualität zugeschrieben - regelmäßiges Sporttreiben könnte sogar darüber hinaus eine lebensverlängernde Wirkung haben. Was ist Hypothese und was ist wissenschaftlich belegt? Das Seminar soll hierzu wissenschaftlich Diskussionsansätze geben.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (vorderer Bereich)

SM 47	**Dr. Max Elstermann von Elster**
Modul 2	**Funktion und Anpassung, Trainingseffekte**

Dieses Seminar legt den Fokus auf die Frage, wie ein Training aussehen sollte, um Verletzungen und Überlastung zu vermeiden. Inhalte sind zum einen die Trainingsplanung (Periodisierung) am Beispiel das Rad- und Laufsports, weiterhin die Prävention- und Nachbehandlung häufiger Sportverletzungen (z.B. Muskelverletzungen). Darüber hinaus wird der Einfluss von Hitze auf die Trainings- und Wettkampfplanung, sowie bestimmte Patient*innengruppen thematisiert. Abschließend werden am Beispiel des Triathlonsports die Leistungssteigerungsversprechen der Industrie kritisch durchleuchtet.

Ort: Haus der Insel, Saal 2

Sportkurse 3. Kursblock - vormittags:

K 101 Christina Funke
Stand up Paddling siehe K 03

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

K 102 Di Chao Yao
Beach Soccer siehe K 13

Ort: Strand

K 103 Sasche Hogrefe
Aquacycling: Theorie u. Praxis siehe K 12

Bitte Aquaschuhe mitbringen!

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 104 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger siehe K 05

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	190,00 € (Abrechnung direkt über Surfschule Petersen)
Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 105 Anna Geisenhainer
Aqua Fitness siehe K 15

Ort: Schwimmhalle Erlebnisbad, kostenfreier Einlass mit der Teilnehmerkarte

K 106 Martin Rupprecht / Steffen Schiele
Tennis siehe K 59

Zusatzkosten: 70,00 EUR
Ort: Tenniscenter

K 107 Barbara Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 08

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 108 Jana Müller
Functional Training siehe K 02

Ort: Strand

K 109 Josefin Bettermann
Yoga und Entspannung siehe K 26

Ort: Indoor, Ort wird noch bekanntgegeben

K 110 Felix Schach
Kanu siehe K 14

Zusatzkosten: 80,00EUR
Ort: Strand

K 111 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 08

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **11.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 112 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 09

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **12.00 Uhr bis 13.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 113 Kristin Pieper
Deep Work siehe K 06

Ort: Strand

K 114 Kira Korthaus / Tidens Surfhuus
All You Can Surf: Wellenreiten / Wingsurfen / Windsurfen siehe K 17

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	195,00 €

Treffpunkt/Zeiten: 11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).
Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 115 Katharina Thiesen / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Aufsteiger (VDWS Level 2-4) siehe K 18

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 116 Sven Harder / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Fortgeschrittene (ab VDWS Level 5) siehe K 19

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	289,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Treffpunkt/Zeiten:	11.00 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen:	Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt:	Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 117 Lasse Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Fortgeschrittenen Golfern wird in diesem Kurs die Gelegenheit geboten, die Geheimnisse eines niedrigen Scores zu erfahren. Inhalte sind u.a. die Verbesserung der Chip- und Pitchtechnik, schwierige Balllagen (Rough- und Bunkerschläge) und Spieltaktik unter Berücksichtigung sportmedizinischer Aspekte. Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden. Der Kurs besteht täglich aus einem 60-minütigen Teil mit intensivem Unterricht und Coaching in Kleingruppen. Darüber sollen Inhalte in einem 30-minütigen weiteren Teil eigenständig angewendet und durch praktische Wiederholungen vertieft werden. Die zeitliche Abstimmung erfolgt flexibel in Abstimmung mit dem Golfclub.

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **11.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 118 Lasse Buhmann

Golf für Fortgeschrittene siehe K 11

Fortgeschrittenen Golfern wird in diesem Kurs die Gelegenheit geboten, die Geheimnisse eines niedrigen Scores zu erfahren. Inhalte sind u.a. die Verbesserung der Chip- und Pitchtechnik, schwierige Balllagen (Rough- und Bunkerschläge) und Spieltaktik unter Berücksichtigung sportmedizinischer Aspekte. Bälle und Schläger werden gestellt, eigene Schläger können aber auch mitgebracht werden. Der Kurs besteht täglich aus einem 60-minütigen Teil mit intensivem Unterricht und Coaching in Kleingruppen. Darüber sollen Inhalte in einem 30-minütigen weiteren Teil eigenständig angewendet und durch praktische Wiederholungen vertieft werden. Die zeitliche Abstimmung erfolgt flexibel in Abstimmung mit dem Golfclub.

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **12.00 Uhr bis 13.00 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

Seminare 3. Kursblock - nachmittags:

SM 51	**Prof. Dr. Jan Bredow / Dr. Roland Nüsse**
Modul 6	**(Sport-)Orthopädische Aspekte der unteren Extremität; höhen- und umweltspezifische Aspekte**

In der ersten Hälfte dieses vierteiligen Seminars werden theoretische Grundlagen sowie wie die sportarttypischen und häufigsten orthopädischen/unfallchirurgischen Erkrankungen und Verletzungen der unteren Extremität besprochen. Die Seminarleiter um Prof. Dr. Jan Bredow sind als Sportmediziner, konservative und operative Orthopäden und Unfallchirurgen aktiv, so dass über die sportartspezifischen Verletzungsmechanismen diverser Sportarten sowie deren Behandlung berichtet wird. In der zweiten Hälfte des Seminars thematisiert der Fliegerarzt Dr. Roland Nüsse Aspekte der Höhen- und Flugmedizin. Der Oberfeldarzt der Bundeswehr verfügt dabei nicht nur über umfangreiche Erfahrungen aus der Betreuung von Kampfjetpiloten, sondern auch über eine Expertise in der Raumfahrtmedizin.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 1

SM 52	**Dr. Ulf Schlierenkämper**
Modul 4	**Surfmedizin**

Dieses Seminar ist anrechenbar für das Modul 4 „Basiskurs sportmedizinische Aspekte des Stütz- und Bewegungsapparates/Unfallchirurgische Aspekte und Verletzungen“. Es vermittelt die theoretischen Grundlagen der beliebtesten Surfsportarten wie Wellenreiten, Kitesurfen, SUP oder Wingfoilen mit deren spezifischen Belastungen und Verletzungsmustern. Neben den anatomischen und physiologischen Grundlagen wird anhand der aktuellen wissenschaftlichen Literatur auch auf mögliche Präventionskonzepte bzw. Reha-Maßnahmen eingegangen.

Ort: Haus der Insel, Saal 1

SM 53	**Marco Spielau**
Modul 3	**Basiskurs sportmedizinische Aspekte / Grundlagen der (Sport-)Ernährung und Nahrungsergänzung**

Siehe SM 23.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 2

SM 54	**Priv.-Doz. Dr. Steffen Kriechbaum**
Modul 8	**Kardiovaskulärer Schwerpunkt; Herzsport**

Siehe SM 34.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (vorderer Bereich)

SM 55	**Dr. Oliver Jungesblut**
Modul 13	**Ausgewählte (sport-)pädiatrische Aspekte / Kindersporttraumatologie**

Siehe SM 25.

Ort: Haus der Insel, Kursaal (Bereich hinter der Trennwand)

SM 56	**Dr. jur. Georg Lemmer**
Modul 15	**Spezielle Aspekte in der Sportmedizin: Doping und ärztliche Aufklärungspflichten**

Siehe SM 16.

Ort: Tagungszentrum Haus Meedland, Seminarraum Noah 3

SM 57	**Dr. Lasse Gossé**
Modul 11	**Onkologische und neurologische/psychiatrische Schwerpunkte**

Siehe SM 05.

Ort: Haus der Insel, Saal 2

Sportkurse 3. Kursblock nachmittags:

K 126 Felix Schach
Kanu siehe K 14

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Strand

K 127 Josefin Bettermann
HIIT – High Intensity Interval Training siehe K 29

K 128 Anna Geisenhainer
Yoga und Entspannung siehe K 26

Ort: *Indoor, Ort wird noch bekanntgegeben*

K 129 Walter Petersen / Surfschule Petersen
Kitesurfen für Einsteiger siehe K 05

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	190,00 €
Treffpunkt/Zeiten:	16.30 Uhr / Surfschule Petersen (Polderweg 30)
Mitzubringen ist:	Fahrrad, Sonnenschutz, evtl. Snacks und Trinken, Badezeug, Handtuch, warme Kleidung (Jacke/Mütze) für danach. ALLES an Ausrüstung wie Neoprenanzug, Kite-Equipment etc. wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen
Kontakt:	Surfschule Petersen, Dr. Walter Petersen surfschulenlangeoog@gmail.com oder 0176-64313263

K 130 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 08

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 131 Thomas Agena und Björn Wegener
Golf für Einsteiger siehe K 09

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **17.30 Uhr bis 18.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 132 Lasse Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 10

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 133 Lasse Buhmann
Golf für Fortgeschrittene siehe K 11

Zusatzkosten: 100,00 EUR
Ort: Golfplatz

Abweichende Kurszeit: **17.30 Uhr bis 18.30 Uhr und nach Abstimmung vor Ort**

K 134 Jana Müller
Contemporary Dance siehe K 39

Ort: Strand

K 135 Oliver Jungesblut/Steffen Schiele
Tennis siehe K 59

Zusatzkosten: 70,00 EUR
Ort: Tenniscenter

K 136 Christina Funke
Stand Up Paddling siehe K 03

Zusatzkosten: 80,00 EUR
Ort: Tidens Surfhuus am Weststrand-Übergang (Ulli's Kiosk / Katholische Kirche)

K 137 Kristin Pieper
Core Balance

Bei Core Balance steht die starke Körpermitte, ein verbessertes Gleichgewicht und eine aktive Tiefenmuskulatur im Trainingsfokus. Core Balance eignet sich besonders gut als Ergänzung zu anderen Sportarten und verbindet Elemente aus Kraft-, Beweglichkeit-, und Koordinationstraining. Sowohl mit als auch ohne Equipment wird hier immer wieder das Zusammenspiel von Rücken- und Bauchmuskulatur gefordert, bevor es im Ausklang in verschiedene Dehn- und meditative Entspannungsübungen geht.

Ort: Strand

K 138 Barbara Donath
Inselerkundung, Wandern und Radfahren siehe K 07

Ort: 1. Treffpunkt Bahnhof Langeoog, dann nach täglicher Absprache

K 139 Georg Lemmer
Ultimate Frisbee siehe K 01

Ort: Strand

K 140 Kira Korthaus / Tidens Surfhuus
All You Can Surf: Wellenreiten / Wingsurfen / Windsurfen siehe K 17

Dauer:	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	195,00 €

Treffpunkt/Zeiten: 16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren u. Surfausrüstung).
Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 141 Katharina Thiesen / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Aufsteiger (VDWS Level 2-4) siehe K 18

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	255,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Treffpunkt/Zeiten: 16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).
Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 142 Sven Harder / Tidens Surfhuus
Kitesurfen für Fortgeschrittene (ab VDWS Level 5) siehe K 19

Dauer	**Zusatzkosten:**
8 Einheiten à 45 Min.	289,00 € (Abrechnung direkt über Tidens Surfhuus)

Treffpunkt/Zeiten: 16.30 Uhr, Tidens Surfhuus am Weststrand (Übergang Ulli's Kiosk).
Gut zu wissen: Das Material wird bei allen Kursen komplett gestellt (Neopren, Kiteausrüstung & Helm).

Kontakt: Sven Harder, Tidens Surfhuus, info@tidens-surfhuus.de

K 143 Di Chao Yao
Beachspiele siehe K 39

Ort: Strand

Referenten 2025

Adamek, Prof. Dr.	Henning	Innere Medizin	Klinikum Leverkusen	Leverkusen
Adamek, Dr.	Michaela	Sportmedizin	Bergische Universität	Wuppertal
Agena	Thomas	PGA Golftrainer		Langeoog
Bettermann	Josefin	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Bredow, Prof. Dr.	Jan	Orthopädie/Unfallchirurgie	Krkhs. Porz am Rhein	Köln
Budde, Prof. Dr.	Stefan	Orthopädie/Unfallchirurgie	Ev. Klinikum Bethel	Bielefeld
Buhmann	Lasse	Physiotherapie		Göttingen
Damköhler	Michael	Orthopädie/Unfallchirurgie	Vital-Kliniken GmbH, Klinik Buchenholm	Malente
Dohmann	Sabine	Sport- und Gymnastiklehrerin	CCB Reha / CCB HERZWERK	Frankfurt
Dohmann	Peter	Sportwissenschaft	CCB Reha / CCB HERZWERK	Frankfurt
Donath	Barbara	Sportlehrerin		Langeoog
Dziuba, Dr.	Sebastian	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthomax	Hannover
Elsner, Dr.	Andreas	Orthopädie/Unfallchirurgie	Gemeinschaftspraxis am Bültmannshof	Bielefeld
Elstermann von Elster, Dr.	Max	Kinderheilkunde/Jugendmedizin		Berlin
Flemming	Markus	Dipl.-Psych.		Berlin
Funke	Christina	Sportwissenschaft		Neuss
Geisenhainer	Anna	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Göring, Dr.	Arne	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Gossé, Dr.	Lasse	Strahlentherapie	Helios Kliniken Schwerin	Schwerin
Gossé, Prof. Dr.	Frank	Orthopädie/Unfallchirurgie	DIAKOVERE Annastift	Hannover
Greitemann, Prof. Dr.	Bernhard	Orthopädie, Rehabilitation	Klinik Münsterland	Bad Rothenfelde
Harder	Sven		Tidens Surfhuus	Langeoog
Jungesblut, Dr.	Oliver	Kinderorthopädie	Kinderorthopädie Schön Klinik Hamburg-Eilbek	Hamburg
Kriechbaum, PD Dr.	Steffen	Kardiologie	Kerkhoff Klinik	Bad Nauheim
Kühn	Eileen	Sportwissenschaft	Fachklinik für Orthopädie und Innere Medizin	Heilbad Heiligenstadt
Kühn	Stefan	Polizei	Polizei	Geisleden
Lemmer, Dr. jur.	Georg	Rechtswissenschaft	Juristische Fakultät Universität Göttingen	Göttingen
Lubahn, Dr.	Wiebke	Innere Medizin	Medicum Brake	Bielefeld
Müller	Jana	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Nüsse, Dr.	Roland	Allgemeinmedizin		Erftstadt
Petersen, Dr.	Walter		Surfschule Petersen	Langeoog
Rudolph, Dr.	Sabrina	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Rupprecht, Prof. Dr.	Martin	Kinderorthopädie	Kinderorthopädie Schön Klinik Hamburg-Eilbek	Hamburg
Schiele, Dr.	Steffen	Orthopädie/Unfallchirurgie	Krankenhaus Neu-Mariahilf	Göttingen
Schlierenkämper, Dr.	Ulf	Orthopädie/Unfallchirurgie	St.-Franziskus-Hospital	Köln
Schönhofer, Prof. Dr.	Bernd	Pneumologie und Infektiologie	MHH	Hannover
Spielau	Marco	Ernährungswissenschaft	Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V.	Halle
Tourpouzidis	Anastasios (Tasso)	Sportwissenschaft		Gärtringen
Tücking, Dr.	Lars-René	Orthopädie/Unfallchirurgie	DIAKOVERE Annastift	Hannover
Vahldiek, Dr.	Michael	Orthopädie/Unfallchirurgie	Auguste-Viktoria-Klinik	Bad Oeynhausen
Wenzel	Melissa	Sportwissenschaft	Sportzentrum der Universität Göttingen	Göttingen
Wincheringer, Dr.	Dennis	Orthopädie/Unfallchirurgie	Orthopaedicum Wiesbaden	Wiesbaden
Yao, Dr.	Daiwei	Orthopädie/Unfallchirurgie	Emma-Klinik	Seligenstadt
Yao	Di Chao	Innere Medizin		Hamburg