

# Programm

## 8. Sportmedizin-Winter-Workshop 2020

Samstag 07.03.2020 – Samstag, 14.03.2020

### Individuelle Anreise

Sa, 15.00 Uhr

**Begrüßung, Einführung in den Wochenplan, Ohlert**

Sa, 15.15 – 16.45 Uhr

ZTK 1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Kat. A - Teil 1:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [2h von 8h] Anatomische und physiologische Grundlagen (Energiebereitstellung, Stoffwechselprozesse)

**Zitratzyklus und Auswirkungen auf den aeroben /aeroben Stoffwechsel; Ohlert**

Sa, 17.00 – 18.30 Uhr

ZTK 1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Kat. A - Teil 1:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [2h von 8h] Anatomische und physiologische Grundlagen (Energiebereitstellung, Stoffwechselprozesse)

**Die Suche nach Effizienz! Aktuelle Trends in der Trainingsmethodik der Ausdauersportarten unter besonderer Berücksichtigung des Laktatschwellenmodells, Lüning, Elm**

So, 08.00 – 09.30 Uhr

So, 09.45 – 10.30 Uhr

ZTK 1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Kat. A - Teil 1:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

Zitratzyklus und Auswirkungen auf den aeroben /aeroben Stoffwechsel; Ohlert

- [3h von 8 h] Diagnostische Verfahren im leistungsphysiol./internistisch//kardiolog. Bereich

Spiroergometrie

**Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung durch Spiroergometrie, Laktatleistung  
Kästner**

So, 10.45 – 11.30 Uhr

ZTK 1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Kat. A - Teil 1:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 8 h] Diagnostische Verfahren im leistungsphysiol./internistisch//kardiolog. Bereich

Spiroergometrie

**Psychologie & Physiologie im Sport und die erstaunliche "Elastizität" menschlicher Höchstleistung.  
Objektivierung der Wechselbeziehung durch leistungsphysiologische Meßverfahren, Lüning**

So, 11.45 – 13.15 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. A - Teil 1-3:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin:

- [2h von 8h] Allgemeine und sportartspezifische Belastungen im Sport, (Grundprinzipien von  
Ruhe/Belastung)

**Die vier Komponenten der konditionellen Fähigkeiten und ihre Bedeutung im Ausdauersport (am  
Beispiel des Triathlon), Teil 1 (Komponente 1 und 2) , Lüning**

So, 14.45 – 17.00 Uhr

ZTK 1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Kat. 1 - Teil 1:

(3 Std.) Allgemeine sportmedizinisch relevante Grundlagen des Sports (Teil 1):

**Hebelwirkung und Hebelgesetze; Rennrad, Tourenrad, Mountainbike. Auswirkungen auf den Stütz-  
und Bewegungsapparat sowie kardiopulmonale Effekte. Eine vergleichende Feldstudie, Ohlert,  
Gärtner, Scheuplein-Ohlert, Elm, Berg**

Mo, 08.00 – 10.15 Uhr

ZTK1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Kat. 7 - Teil 1:

(3 Std. von 5 Std.) Sportmedizinische Aspekte der Leichtathletik (Teil 2):

**Das Lauf-ABC zur Vermeidung von Verletzungen und Erhöhung der Bewegungseffizienz im Laufsport, Gärtner**

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. A - Teil 1-3:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [2h von 8h] Beanspruchung und Anpassung/Training von Funktionssystemen und Organen u. a. – allgemeine Aspekte

**Die vier Komponenten der konditionellen Fähigkeiten und ihre Bedeutung im Ausdauersport (am Beispiel des Triathlon), Teil 2 (Komponente 3 und4), Lüning**

Mo, 12.30 – 13.15 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. A - Teil 1-3:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 8 h] Übung, Training

**Sportwissenschaft & Biomechanik: Biomechanik des Sportschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Übungen der Grundlagenausdauer, Lüning**

Mo, 14.45 – 15.30 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. A - Teil 1-3:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 8h] sportlicher Aktivität/Trainingseffekte

**Einlagen beim Läufer ? Prophylaxe oder Therapie ? Verlust der Anpassungsfähigkeit und damit des Trainingseffektes ? Eine Standortbestimmung, Berg**

Mo, 16.00 – 18.15 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. 1 - Teil 1:

(3 Std.) Allgemeine sportmedizinisch relevante Grundlagen des Sports (Teil 1):

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

**Kraul- und Brustschwimmen. Belastungsunterschiede für Schulter, HWS und Kniegelenke.**

**Heranführung des Sportlers an die individuellen Grenzen der Fähigkeit, systematische Trainingsaufbau, Lüning, Elm**

Di, 08.00 – 10.15 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. 7 - Teil 2:

(3 Std.) Sportmedizinische Aspekte der Leichtathletik (Teil 2):

(Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der technischen Disziplinen, Sprünge, (Nordic)Walking u. a.)

**Verwendung von Hilfsmitteln im Radsport (Kompaktkurbel, Spiegel etc) und deren Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat. Dosierungsmöglichkeiten der Belastung am Berg, Elm, Lüning, Gärtner, Ohlert**

Di, 10.30 – 12.00 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. I:

(2h) Ethik, Geschichte, Recht, Politik, Organisation der Sportmedizin und des Sports

- Verbandswesen

**Dalid – Ein System zur Erfassung der sportmedizinischen Daten von Kadersportlern, Ohlert**

Di, 12.15 – 13.00 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. A - Teil 1-3:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 8 h] Ermüdung und Erholung/Regeneration

**Sportwissenschaft & Biomechanik: Hydrodynamik des Sportschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Trainingseffekte durch Wechsel zwischen Aktivität und Regeneration, Lüning**

Di, 15.30 – 17.00 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. 4 - Teil 2:

(2 Std.) Sportmedizinische Aspekte des Wassersports (Schwimmen, Tauchen, Bootssport, Aquagymnastik) (Teil 2):

(Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Tauchsportes u. a.)

**Schwimmen im Intervall; Ist die kardiopulmonale Leistungsgrenze durch Intervalltraining verschiebbar ? Lüning**

Di, 17.30 – 18.15 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. A - Teil 2:

(4h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 4 h ] Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in - Abhängigkeit von Lebensalter

**Core-Stability – Einflussmöglichkeiten auf Leistungsfähigkeit und Wirbelsäulenstabilisierung mit zunehmendem Lebensalter, Gärtner**

Mi, 08.00 – 09.30 Uhr

ZTK1

Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

Kat. 7 - Teil 1:

(2 Std. von 5 Std.) Sportmedizinische Aspekte der Leichtathletik (Teil 1):

**Medizinische Maßnahmen und ärztliche Betreuung des Läufers bei extremen Temperaturen, Gärtner**

Mi, 09.45 – 11.15 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. G - Teil 1-2:

(2h) Lebensalter und Geschlecht

**Herzschädigung durch Sport - gibt es ein zu viel? Gibt es Geschlechtsunterschiede ? Kästner**

Mi , 11.30 – 13.00 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. 2 - Teil 2:

(2 Std. von 3) Sportmedizinische Aspekte des Turnens, der Gymnastik, des Wasserspringens, d. Tanzes (Teil 2 ):

**"Bulletproof your Shoulders" - Prophylaxe " Swimmers Shoulder" (Beweglichkeit und Kraft bzw. Stabilität), Turnen und Kräftigungsgymnastik als Prophylaktikum auch im Alter, Gärtner**

Mi, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. 5 - Teil 1:

(2 Std.) sportmedizinische Aspekte des Kraft- und des Kampfsports sowie der Rückschlagspiele (Teil 1):

**Athletiktraining in Kombination mit Aerobem und Anaerobem Schwimmtraining: Auswirkungen auf die kardiopulmonale Leistungsbereitschaft, Trainingseffekte durch Strukturierung von Trainingseinheiten, Lüning, Elm**

Mi, 16.30 – 16.45 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. A - Teil 2:

(4h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 4 h] Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in - Abhängigkeit von Geschlecht

**Leistenschmerzen – wirklich nur ein Phänomen des männlichen Sportlers ? Berg**

Mi, 17.00 – 18.30 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. F - Teil 1-2:

(6h) Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (Innere Med. II)

- [2h von 6 h] Stoffwechsel/Metabolik (Fettstoffwechsel; Hyperuricaemie etc.)

**Laktatleistungsdiagnostik, Kästner**

Do, 08.00 – 09.30 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. F - Teil 1-2:

(2h) Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (Innere Med. II):

[2h] Verdauungsapparat okkulten Blutverlust; Läuferdiarrhoe; M.-Crohn, Hepatitis, Colitis etc.)

**Ernährungsaspekte des Ausdauerathleten; Anpassungsfaktoren trotz Krankheit, Gärtner, Elm, Lüning, Willscheid**

Do, 09.45 Uhr – 11.30 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. 3 - Teil 1:

(3 Std.) Sportmedizinische Aspekte der Sportspiele und des Freizeitsports (Teil 1):

(Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der Sportspiele Hand-, Fußball aus Sicht des Verbandwesens u. a.)

**Ballsportarten als Ausgleich für Ausdauersportler. Koordination versus Kondition; sportmedizinische Handreichungen zur ärztlichen Wettkampfbetreuung, Elm, Gärtner, Lüning, Ohlert**

Do, 11.45 Uhr – 12.30 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. F - Teil 1-2:

(6h) Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (Innere Med. II)

- [1h von 6h] Stoffwechsel/Metabolik (KH-Stoffwechsel; Diabetes, HLP, Hyperuricaemie etc.)

**Sport in der Tumorphylaxe. Oder: Welche Einflüsse hat Bewegung auf die Tumervermeidung. Scheuplein-Ohlert**

Do, 14.00 – 14.45 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. F - Teil 1-2:

(6h) Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (Innere Med. II)

- [1h von 6h] Stoffwechsel/Metabolik (KH-Stoffwechsel; Diabetes, HLP, Hyperuricaemie etc.)

**Sport in der Rehabilitation nach Tumorleiden. Ruhe oder Bewegung ? Welches Konzept trägt ? Scheuplein-Ohlert**

Do, 15.00 – 17.15 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. 4 - Teil 1:

(3 Std.) sportmedizinische Aspekte des Wassersports (Schwimmen, Tauchen, Bootssport) (Teil 1): (Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Schwimmens u. a.)

**Die Kopplung von Fortbewegung zu Wasser und an Land: Hämodynamische Aspekte des Wechselzonen im Triathlon, Ohlert, Gärtner, Lüning**

Do, 17.30 18.15 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. F - Teil 1-2:

(6h) Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (Innere Med. II)

- [1h von 6h] Stoffwechsel/Metabolik (KH-Stoffwechsel; Diabetes, HLP, Hyperuricaemie etc.)

**Sport und Gesundheit: positive Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Herzkreislaufsystem, Kästner**

Fr, 08.00 – 09.30 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. 4 - Teil 1:

(2 Std.) sportmedizinische Aspekte des Wassersports (Schwimmen, Tauchen, Bootssport) (Teil 1):

(Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Schwimmens u. a.

**Schwimmen im Strömungskanal. Welche hydrodynamischen Besonderheiten muss der Arzt kennen ? Lüning**

Fr, 09.45 – 10.30 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. F - Teil 1-2:

(6h) Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (Innere Med. II)

- [1h von 6h] Stoffwechsel/Metabolik (KH-Stoffwechsel; Diabetes, HLP, Hyperuricaemie etc.)

**Elektrostimulationstraining und Rhabdomyolyse im Hochleistungssport, ein Fallbericht, Kästner**

Fr, 10.45 – 11.30 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. 2 - Teil 2:

(1 Std. von 3) Sportmedizinische Aspekte des Turnens, der Gymnastik, des Wasserspringens, d. Tanzes (Teil 2):

**Glute Burner" - Functional Training zur Kräftigung der glutealen Muskulatur; Tanz und Gymnastik als Ausgleichssport für Ausdauerathleten, Gärtner**

Fr, 11.45 – 12.30 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. A - Teil 2:

(4h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 4 h] Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in - Abhängigkeit von Geschlecht

**Hip-Mobility: Einfluss von Beckenform und damit Geschlecht auf die Hüftmobilität. Einsatz von Übungstherapie, Gärtner**

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr

ZTK 12

Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Kat. 6 - Teil 1:

(3 Std.) Sportmedizinische Aspekte des Behinderten-, Rehabilitations- und Seniorensports (Teil 1):

(Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Sportes mit (Versehrten und) Behinderten sowie chronisch Kranken u. a.

**Schwimmen mit Hilfsmitteln als Ausgleichshilfe für Behinderungen, Lüning**



Sa, 08.30 – 09.15 Uhr

ZTK 2

Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

Kat. A - Teil 1-3:

(8h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 8 h] Übung, Training

**Anpassung der Schulter an zunehmende Belastung; Impingementsyndrom: Konservativer (Übungs-) vs. operativer Therapieansatz, Berg**

Sa, 09.30 – 10.15 Uhr

ZTK 3

Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

Kat. A - Teil 2:

(4h) Biologische Grundlagen der Sportmedizin

- [1h von 4 h ] Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in - Abhängigkeit von Lebensalter

**Übertraining und Lebensalter. Einfluss des Alters auf Beweglichkeit und Stabilität des Stütz und Bewegungsapparates. Kann die Blackroll diesen Prozess beeinflussen ? Elm**

Sa, 10.30 – 10.45 Uhr

**Überprüfung des Lernerfolges**

Sa, 10.45 – 11.15 Uhr

**Zusammenfassung der Woche**

Ausgabe der Teilnehmerbescheinigungen

**Individuelle Abreise**

## Referenten

### **Organisation und Wissenschaftliche Leitung**

#### **Dr. med. Peter Ohlert**

Facharzt für Innere Medizin

Facharzt für Allgemeinmedizin

Sportmedizin, Verkehrsmedizin, Medizinische Begutachtung

MVZ Breyell/Schaag

Untersuchungsstelle des Landessportbundes NRW

Teilnehmer an der Masters-Ruder-Weltmeisterschaft

Mehrfacher Sieger der Langstrecken-Ruderregatta Tilburg/NL im Doppelvierer

### **Sportliche Leitung – Holger Lüning**

Sportwissenschaftler, Sportlicher Leiter T3 Germany

Buch-/DVD-Autor „Schneller schwimmen“, Ironman 70.3 Europameister,

Hawaii-Finisher, Aquathlon Weltmeister

### **Referent – Dr. med. Bärbel Scheuplein-Ohlert**

Facharzt für Allgemeinmedizin

Sportmedizin, Akupunktur

MVZ Breyell/Schaag

Untersuchungsstelle des Landessportbundes NRW

Lizenz-Trainerin Eisschnelllauf

Triathlon-Finisherin

### **Referent & Sportassistent – Thomas Gärtner**

Sportphysiotherapeut, Manualtherapeut (IAOM)

Medizinische Trainingstherapie/Medizinisches Aufbautraining (MTT/MAT)

Dozent der staatlich anerkannten Berufsfachschule für Physiotherapie

der Hans-Weinberger-Akademie in Aschaffenburg

Triathlet

### **Referent - Dr. med. Andreas Kästner**

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Sportmedizin

360° Cardio Freiburg, Praxis für Kardiologie, Sportmedizin und Prävention

Verbandsarzt Deutscher Schwimmverband

Aktiver Läufer und Triathlet

360-cardio-freiburg.de

### **Referent – Matthias Berg**

Facharzt für Chirurgie

Facharzt für Unfallchirurgie

Sportmedizin

Aktiver Rennradfahrer und Läufer

### **Referent – Dr. med. Gernot Willscheid**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Stv. Oberarzt Rennbahnklinik, Muttenz, Schweiz

Betreuender Arzt des Nordwestschweizerischem Kunstturn- und Trampolin Zentrum Liestal, Schweiz

Verbandsarzt Deutscher Kanuverband Wildwasserabfahrt seit 2009

Ehem. Nationalmannschaftsmitglied WM-Teilnehmer / Kanu Wildwasserrennsport

### **Referent und Trainer Jörg Elm – Triathlontrainer**

C-Trainer Triathlon Leistungssport (ab Januar 2018 B-Trainer Langdistanz)

MobiSta(r) Basic Trainer (Paragraph 20 ZPP zertifiziert)

Blackroll Instructor

Faszientrainer (Goethe-Uni Frankfurt, Abt. Sportmedizin)

Indoor-Cycling Instructor

mehrfacher Ironman 70.3 und Ironman- Finisher

## Organisation, wissenschaftliche und sportliche Leitung

### Dr. med. Peter Ohlert

Facharzt für Innere Medizin

Facharzt für Allgemeinmedizin

Sportmedizin, Verkehrsmedizin, Medizinische Begutachtung

MVZ Breyell/Schaag

Fongern 10, 41334 Nettetal

[p.ohlert@hzbs.info](mailto:p.ohlert@hzbs.info)

### Holger Lüning

Abgeschlossene Studiengänge: Sportwissenschaften und Sportmedizin,

Sportmanagement (IST), Schwimmtrainer (DSV-Trainerlizenz)

Liebknechtstr. 19, 63179 Obertshausen

[www.allwetterkind.de](http://www.allwetterkind.de)

Anmeldung und Infos Online über: [www.t3-training.de](http://www.t3-training.de)

### Fortbildungspunkte DGSP Sportmedizin beantragt

Der Workshop folgt streng den Zweitageskurse 1, 2, 3 und 12 der DGSP.

32 Std. Sportmedizinische Aspekte des Sports und

32 Std. Kategorien der Sportmedizin:

ZTK 1 Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

ZTK 2 Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

ZTK 3 Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

ZTK 12 Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

Theorie und Praxis Sportmedizinische Aspekte des Sportes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	3	3	7	2	3	8	-	-

Theorie und Praxis der Sportmedizin

A	B	C	D	E	F	G	H	I
20	-	-	-	-	8	2	-	2

CME Fortbildungspunkte: 64 Punkte beantragt

### Anschrift Tagungshotel

#### Aparthotel Jardín Caleta

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

# Teilnahmebescheinigung

Anrede <Titel> <Vorname> <Name> aus <Herkunftsort>

hat vom 07.03.2020 bis 14.03.2020 in La Caleta, Teneriffa, Spanien  
an der Veranstaltung

## 8. Sportmedizin-Winterworkshop

teilgenommen.

Die Veranstaltung dauerte von 07.03.2020 15.00 Uhr bis 14.03.2020, 11.15 Uhr  
und umfasste 64 Unterrichtseinheiten.

Die Veranstaltung wurde geleitet von Dr. med. Peter Ohlert,

Referenten waren

Dr. med. Peter Ohlert, wissenschaftliche Leitung

Holger Lüning, sportliche Leitung

Referent Dr. med. Bärbel Scheuplein-Ohlert

Referent & Sportassistent – Thomas Gärtner

Referent - Dr. med. Andreas Kästner

Referent - Matthias Berg

Referent - Dr. med. Gernot Willscheid

Referent und Trainer - Jörg Elm

Der Workshop folgte streng den Zweitageskursen 1, 2, 3 und 12 der DGSP.

32 Std. Sportmedizinische Aspekte des Sports und

32 Std. Kategorien der Sportmedizin:

ZTK 1 Leitgedanke: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik

ZTK 2 Leitgedanke: Funktion und Anpassung, Trainingseffekte

ZTK 3 Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter

ZTK 12 Leitgedanke: Metabolischer Schwerpunkt in der Sportmedizin

### Stundenverteilung

Theorie und Praxis Sportmedizinische Aspekte des Sportes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	3	3	7	2	3	8	-	-

Theorie und Praxis der Sportmedizin

A	B	C	D	E	F	G	H	I
20	-	-	-	-	8	2	-	2

Eine Lernerfolgskontrolle wurde durch einen Multiple-Choice-Test durchgeführt.

Die Veranstaltung wurde von der Ärztekammer Nordrhein  
unter der unten genannten Kennung (VNR) in Kategorie <xx>  
für das „Fortbildungszertifikat der Ärztekammer“ mit <xx> Fortbildungspunkten anerkannt.

Dr. med. Peter Ohlert, Internist, Sportmedizin  
La Caleta, 14.03.2020

VNR: 1234567891011121314