

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



# GESUND MIT SPORT

**05.05.18 – 06.05.18**

Sportmedizin am Bodensee

Organisation und wissenschaftliche Leitung:

Dr. med. Heinz Klausmann • Macairestraße 19 • 78467 Konstanz

## **„Sportmedizinischer Zweitageskurs No. 7“**

**Weiterbildungsveranstaltung der Sportärzteschaft Südbaden in Zusammenarbeit mit der „Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention“ zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“.**

Anrechenbare Stunden zur Erlangung der Zusatzbezeichnung  
„Sportmedizin“

**Theorie und Praxis der Leibesübungen:           8 Std.**

**Theorie und Praxis der Sportmedizin:           8 Std.**

Die Anerkennung setzt die persönliche Teilnahme an den angebotenen Vorträgen und Übungen voraus. Diese wird regelmäßig überprüft.

**Die Veranstaltung wurde in 2017 durch die Landesärztekammer Baden-Württemberg zertifiziert.**

Anerkennung mit 16 Fortbildungspunkten nach Kategorie H wird auch in 2018 beantragt.

### **Tagungsort**

Fitness Private Areas  
Gottlieb-Daimler-Strasse 1  
78467 Konstanz  
www.areas1.de

### **Wissenschaftliche Leitung**

Dr. med. Heinz. G. Klausmann  
Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Macairestrasse 19  
78467 Konstanz  
www.sportpraxis.de



## **Gebühren**

180,- € bei Anmeldung bis 1.04.2018

220,- € bei Anmeldung ab 02.04.2018

## **Inklusive**

In den o.g. Gebühren sind die Kosten für die Teilnahme an den Vorträgen und der Sportpraxis wie ausgeschrieben sowie die Verpflegung in den Pausen enthalten.

Die Teilnehmer sind gehalten, zur „Sportpraxis“ in sportartgerechter Kleidung zu erscheinen.

Empfohlen ist das Anlegen der Witterung und der Sportart angepasster Kleidung.

Sonnenschutz, Sonnenbrille und Kopfbedeckung sind bei der „Sportpraxis“ empfohlen.

## **HELMPFLICHT!**

Adäquate Verpflegung während der Sportpraxis wird vom Veranstalter bereitgestellt.

## **Haftung:**

Die Teilnahme an diesem Lehrgang findet auf eigene Gefahr statt. Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs. Es wird deshalb dringend geraten, den eigenen Versicherungsschutz zu überprüfen!

**-Begrenzte Teilnehmerzahl-**



## Organisation

SportOrtho G.m.b.H. Konstanz

Macairestr. 19

D - 78467 Konstanz

Tel. / Fax 07531-60169

E-mail [symposium@sportortho-konstanz.de](mailto:symposium@sportortho-konstanz.de)

Website [www.sportpraxis.de/symposium](http://www.sportpraxis.de/symposium)

## Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir per e-mail an:

[symposium@sportortho-konstanz.de](mailto:symposium@sportortho-konstanz.de)

**Die Zusendung der Anmeldebestätigung erfolgt nach verbindlicher Anmeldung und Eingang der Kursgebühren auf dem Kongresskonto:**

SportOrtho G.m.b.H.

„Symposium 2018“

BIC: SOLADES1REN

IBAN: DE47 6905 1410 0007 0005 73

## Rücktritt

Bei Eingang einer Abmeldung bis zum 15.04.2018

(Poststempel /

E-mail) erfolgt die Rückerstattung der Kursgebühren in voller Höhe.

## Unterkunft

Die Buchung einer Unterkunft sollte rechtzeitig erfolgen. Es stehen in der Umgebung des Areas Kursstudios in Konstanz einige preiswerte Hotels auch in Seenähe zur Verfügung.

Nähere Informationen finden Sie unter [www.konstanz-tourismus.de](http://www.konstanz-tourismus.de).



# Samstag, 05.05.2018

## FITNESS

- 8.30 - 09.00 **Anmeldung - Registrierung**  
Fitness-Private Kursstudio / Dettingen
- 09.00 - 09.45 **Funktionelles Krafttraining – Qual oder Spaß?**  
Marko Börsig / Konstanz
- 09.45 - 10.30 **Faszienbehandlung – nur ein Trend?**  
Tillmann Lantzsch / Konstanz
- 
- 10.30 - 11.00 **Pause / „Meet the Speaker“**  
Besuch der Industrieausstellung
- 
- 11.00 - 11.30 **TRX – Training mit dem eigenen Gewicht**  
Lukas Sturm / Konstanz
- 11.30 - 12.00 **FIT & ROLL – Musculo-fasciales Training**  
Markus Waldraff / Dettingen
- 12.00 - 12.30 **HATHA YOGA – Entspannung für Geist und Körper**  
Judith Islitzer / Konstanz
- 
- 12.30 - 14.00 **Mittagspause / „Meet the Speaker“**  
Besuch der Industrieausstellung
- 
- 14.00 - 14.45 **Mythos Diät – Was ist dran am Fasten?**  
Markus Waldraff / Dettingen
- 14.45 - 15.30 **Die Ernährung des Sportlers – Was braucht's?**  
Marko Börsig / Konstanz
- 
- 15.30 - 16.00 **Pause / „Meet the Speaker“**  
Besuch der Industrieausstellung
- 
- 16.00 - 16.30 **RÜCKENFIT – Der Weg zur gesunden Haltung**  
Christopher Thiedicke / Konstanz
- 16.30 - 17.00 **BLACKROLL – Phänomen „Myo-fasciale Entspannung“**  
Saskia Lang / Konstanz
- 17.00 - 17.30 **FITMIX – Das effektive Ganzkörpertraining**  
Franziska Schweizer / Konstanz



Sonntag, 06.05.2018

## SPORTPRAXIS

---

09.00 - 10.30

**Frühsport**  
**Personal Training in der Praxis**  
Waldruff / Konstanz

---

10.30 - 13.30

**Mountainbike / Rennrad**  
**Grundlagenausdauertraining**  
Peschl / Konstanz

---

13.30 - 14.30

**Rennrad**  
**Trainingssteuerung**  
Klausmann / Konstanz

---

## Unterseeumrundung

---

Änderungen vorbehalten

