

# Grußwort

## Sportmedizin auf Teneriffa

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

Triathlon ist eine Wachstumssportart! Und das aus gutem Grunde, schließlich vereinen sich in diesem Ausdauersport die drei bedeutendsten Lifetime- und Gesundheitssportarten unserer Zeit: Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Über 1.000 Triathlon-Wettkämpfe in Deutschland mit mehr als 250.000 Teilnehmern – beeindruckende Zahlen, die beweisen, dass sich diese ehemalige Nischensportart zu einem Breitensport entwickelt. Triathlon wird sich folgerichtig auch als Gesundheitssport weiter etablieren. Deshalb ist es aus medizinischer Sicht fast schon eine Notwendigkeit, sich mit den spezifischen Merkmalen des Ausdauerdreikampfes zu befassen.

Nach dem erfolgreichen ersten Durchgang unseres sportmedizinischen Workshops 2013 auf Teneriffa, starten wir im Februar 2016 in die vierte Auflage. Dazu haben wir uns mit dem Trainingszentrum Tenerife Top Training (T3) eine ideale Destination ausgesucht. Mittlerweile ist das T3 zu einer festen Größe im internationalen Ausdauersport geworden. Schwimmer, Triathleten, Radfahrer, Beachvolleyballer und Fußballer nutzen die perfekten Trainingsbedingungen an der Südküste Teneriffas.

Ein 50m-, ein 25m-Becken, der High-Tech-Strömungskanal und viele weitere Highlights prägen das im Jahr 2009 erbaute Trainingszentrum. Zudem werden Sportler von 340 Sonnentagen im Jahr und milden Temperaturen um 22° Grad während der gesamten Winterzeit verwöhnt.

Unterstützt werden wir durch das Knowhow von Sportwissenschaftler Holger Lüning, der seit sechs Jahren die sportliche Leitung für die deutschsprachigen Sportangebote führt und mit seinen Mitarbeitern die Infrastruktur für Triathlon- und Schwimmcamps der Extraklasse geschaffen hat.

Wir begrüßen Sie zu unserem 4. Workshop „Sportmedizin auf Teneriffa“ mit sportpraktischen Trainingseinheiten, medizinischen Vorträgen, sportwissenschaftlichen Fragestellungen und praxisbezogenen Workshops.



Dr. Ralf Günther



Holger Lüning



Dr. Alexander Mayer



Dr. Christian Morgenstern



Thomas Gärtner



Dr. Gernot Willscheid

## Programm

### Sportmedizin-Wintercamp-Teneriffa-2016-Programm

#### Wochenablauf:

#### Samstag 27.02.2016

15.00 – 16.00 Uhr Welcome-Meeting

16.00 – 16.15 Uhr Begrüßung durch Dr. Ralf Günther und Holger Lüning

## **Wissenschaftliche Referate**

### **Biologische Grundlagen der Sportmedizin**

**Vorsitz: Dr. med. Gernot Willscheid (MuttENZ, Schweiz)**

#### **Anatomische und physiologische Grundlagen (Energiebereitstellung, Stoffwechselprozesse)**

- 16.00- 16.50 Uhr (A) Krafttraining im leistungsorientierten Kanusport  
Dr. med. Gernot Willscheid (MuttENZ, Schweiz)
- 16.50- 17.00 Uhr Diskussion
- 17.00- 17.35 Uhr (A) Was benötigt der Sportler und was fordert der Verband für die Kaderauswahl  
Dr. med. Gernot Willscheid (MuttENZ, Schweiz)
- 17.35- 17.45 Uhr Diskussion
- 17.45- 18.00 Uhr Pause
- 18.00- 18.35 Uhr (A) Präventionsansätze zur Vermeidung von Überlastungsschäden im Kanusport  
Dr. med. Gernot Willscheid (MuttENZ, Schweiz)
- 18.35- 18.45 Diskussion
- 18.45- 19.20 Uhr (A) Überlastungsschäden im leistungsorientierten Kanusport und Rudersport  
Dr. med. Gernot Willscheid (MuttENZ, Schweiz)
- 19.20- 19.30 Uhr Diskussion
- 19.30- 20.00 Uhr Einteilung der Sportgruppen / Radausgabe  
Holger Lüning (Obertshausen)

## **Sonntag 28.02.2016**

### **Wissenschaftliche Referate**

#### **Allgemeine und sportartspezifische Belastungen im Sport, (Grundprinzipien von Ruhe/Belastung)**

**Vorsitz: Holger Lüning (Obertshausen)**

- 08.00 – 08.35 Uhr (A) Schwimmen: Biomechanik  
Holger Lüning (Obertshausen)
- 08.35- 08.45 Uhr Diskussion
- Beanspruchung und Anpassung/Training von Funktionssystemen und Organen**
- 08.45- 09.20 Uhr (A) Übung, Training  
Holger Lüning (Obertshausen)
- 09.20- 09.30 Uhr Diskussion
- 09.30- 10.05 Uhr (A) Sportliche Aktivität/Trainingseffekte  
Holger Lüning (Obertshausen)
- 10.05- 10.15 Uhr Diskussion
- 10.15- 10.35 Uhr Pause
- 10.35- 11.10 Uhr (A) Ermüdung und Erholung/Regeneration  
Holger Lüning (Obertshausen)
- 11.10- 11.20 Uhr Diskussion

#### **Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in - Abhängigkeit von Lebensalter**

- 11.20- 11.55 Uhr (A) Analyse der Sitzposition auf dem Rennrad  
Dr. med. Gernot Willscheid (MuttENZ, Schweiz)
- 11.55- 12.05 Uhr Diskussion
- 12.05- 12.40 Uhr (A) Typische Fehlbelastungen beim Laufen und konservative Therapiemöglichkeiten  
Dr. med. Gernot Willscheid (MuttENZ, Schweiz)
- 12.40- 15.50 Uhr Diskussion
- 12.50- 14.00 Uhr Mittagspause

### **Sportpraxis**

#### **Sportmedizinische Aspekte des Wassersports (Schwimmen, Tauchen, Bootssport, Aquagymnastik)**

14.00 – 17.00 Uhr (4) Schwimmtraining  
Technik des Kraulschwimmens  
Holger Lüning (Obertshausen)

17.00- 20.00 Pause

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

20.00- 22.30 Uhr (3) Lauf ABC  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

## **Montag 29.02.2016**

### **Sportpraxis**

8.30 – 15.00 Uhr (1) Sparteinheit  
Rad: El Medano  
(Holger Lüning & Thomas Gärtner & Ralf Günther)

### **Wissenschaftliche Referate**

#### **Diagnostische Verfahren im leistungsphysiol./internistisch/ /kardiolog. Bereich**

##### **Vorsitz: Thomas Gärtner (Aschaffenburg)**

16.00 – 16.35 Uhr (A) Funktionelle Bewegungsanalyse als individualisierte Diagnostik  
(Weak Link Assessment)  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (G) Leistenschmerzen beim Sportler  
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (A) Therapie- und Trainingsintervention  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

18.20- 18.30 Uhr Diskussion

### **Sportpraxis**

20.00 – 21.00 Uhr (4) Schwimmtraining  
Holger Lüning (Obertshausen)

21.00- 23.00 Uhr (4) Intervalltraining & Pulskontrolle  
Holger Lüning (Obertshausen)

## **Dienstag 01.03.2016**

### **Sportpraxis**

08.30 – 15.00 Uhr (7) Praxis: Start Teide Classic  
(Holger Lüning & Thomas Gärtner & Ralf Günther)

### **Wissenschaftliche Referate**

##### **Vorsitz: Dr. Christian Morgenstern (Darmstadt)**

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

16.00 – 16.35 Uhr (F) Stoffwechsel/Metabolik (KH-stoffwechsel; Diabetes, HLP, Hyperurikämie etc.)  
Dr. Christian Morgenstern (Darmstadt)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (A) Achillodynie  
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (F) Säure- Basenhaushalt und Ausgleich über die Niere  
Dr. Christian Morgenstern (Darmstadt)

- 18.20- 18.30 Uhr Diskussion  
18.30 – 20.15 Uhr (A) Differenzierte Therapie der Schulterinstabilität  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

### **Mittwoch 02.03.2016**

#### **Sportpraxis**

- 09.00 – 14.00 Uhr (2) + (5) Praxis: Core-Training  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

#### **Wissenschaftliche Referate**

#### **ZTK 3 Leitgedanke: Leistungsfähigkeit Geschlecht und Lebensalter**

#### **Vorsitz: Thomas Gärtner (Aschaffenburg)**

- 16.00 – 16.35 Uhr (G) Knorpeltherapieverfahren  
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)  
16.35- 16.45 Uhr Diskussion  
16.45- 17.20 Uhr (A) Return to Sport  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)  
17.20- 17.30 Uhr Diskussion  
17.30- 17.45 Uhr Pause  
17.45- 18.20 Uhr (A) Theorie: Core-Training / Krafttraining  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)  
18.20- 18.30 Uhr Diskussion

#### **Sportpraxis**

- 19.30 – 21.00 Uhr (6) Rehasport Aquafitness Technik  
Holger Lüning (Obertshausen)  
21.00- 23.00 Uhr (3) Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der Sportspiele  
Hand-, Fußballsport  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

### **Do. 03.03.2016**

#### **Sportpraxis**

- 09.30 – 15.00 Uhr (2) + (1) Schwimmen Technik/Koordination/Spiele/Therapie/Reha  
Wettkampfsimulation Triathlon  
Holger Lüning (Obertshausen)

#### **Wissenschaftliche Referate**

#### **Muskulärer Anpassung/Stoffwechsel**

#### **Vorsitz: Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)**

- 16.00 – 16.35 Uhr (A) Vordere Kreuzband-Rekonstruktionen  
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)  
16.35- 16.45 Uhr Diskussion  
16.45- 17.20 Uhr (F) Ernährungsberatung  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)  
17.20- 17.30 Uhr Diskussion  
17.30- 17.45 Uhr Pause  
17.45- 18.20 Uhr (A) Patellaprobleme: was tun und warum?  
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)  
18.20- 18.30 Uhr Diskussion

#### **Sportpraxis**

- 19.30 – 21.00 Uhr (4) Praxis: Schwimmen Technik  
Holger Lüning (Obertshausen)  
21.00- 23.00 Uhr (4) Theorie & Praxis: Erleben der Wettkampfsituation

Holger Lüning (Obertshausen)

## **Freitag 04.03.2016**

### **Sportpraxis**

08.30 – 15.00 Uhr (7) Trailrunning  
(Holger Lüning & Thomas Gärtner)

### **Wissenschaftliche Referate**

**Vorsitz: Dr. Ralf Günther (Obertshausen)**

### **Ethik, Geschichte, Recht, Politik, Organisation der Sportmedizin und des Sports-Verbandswesen**

16.00 – 16.35 Uhr (I) Weiterbildung Sportmedizin  
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

16.35- 16.45 Uhr Diskussion

16.45- 17.20 Uhr (I) Organisation der Sportmedizin und des Sports-Verbandswesen  
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

17.20- 17.30 Uhr Diskussion

17.30- 17.45 Uhr Pause

17.45- 18.20 Uhr (A) Leistenschmerzen beim Sportler  
(Dr. Alexander Mayer)

18.20- 18.30 Uhr Diskussion

### **Sportpraxis**

19.30 – 21.00 Uhr (4) Praxis: Schwimmen Technik  
(Holger Lüning & Thomas Gärtner)

21.00- 23.00 Uhr (1) Theorie & Praxis  
(Holger Lüning & Thomas Gärtner)

## **Samstag 05.03.2016**

### **Wissenschaftliche Referate**

**Vorsitz: Dr. Ralf Günther (Obertshausen)**

### **Stoffwechsel/Metabolik (KH-stoffwechsel; Diabetes, HLP, Hyperurikämie etc.)**

08.00 – 08.35 Uhr (F) Stoffwechsel Erleben in der Wettkampfsituation  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

08.35- 08.45 Uhr Diskussion

08.45- 09.20 Uhr (F) Wenn der Sport zur Sucht wird  
Dr. Alexander Mayer (Wiesbaden)

09.20- 09.30 Uhr Diskussion

09.30- 09.45 Uhr Pause

09.45- 10.20 Uhr (F) Paläo-Ernährung im Ausdauersport  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

10.20- 10.30 Uhr Diskussion

### **Verdauungsapparat okkultes Blutverlust; Läuferdiarrhoe; M. - Crohn, Hepatitis, Colitis etc.)**

10.30 – 11.05 Uhr (F) Der Darm unter Stress  
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

11.05- 11.15 Uhr Diskussion

11.15- 11.50 Uhr (A) Eiweiß Proteine Muskulatur  
Thomas Gärtner (Aschaffenburg)

11.50- 12.00 Uhr Diskussion

12.00- 12.35 Uhr (F) Die Darmflora Symbiose mit dem Mensch  
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

12.35- 12.45 Uhr Diskussion

12.34-13.-15 Uhr Come together / Offizieller Abschluss

Diskussion der Fortbildung, Evaluierung,  
Ausgabe der Fortbildungsbescheinigungen  
Dr. Ralf Günther (Obertshausen)

### **Ärztliche Leitung – Dr. med. Ralf Günther**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Notfall-, Sport-, Ernährungsmedizin (DGEM/DAEM), Triathlet  
Leitung der Praktika und Theoriekurse

### **Sportliche Leitung – Holger Lünig**

Sportwissenschaftler, Sportlicher Leiter T3 Germany  
Buch-/DVD-Autor „Schneller schwimmen“, Ironman 70.3 Europameister,  
Hawaii-Finisher, Aquathlon Weltmeister

### **Referent - Dr. Alexander Mayer – Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Sportmedizin, Chirotherapie  
Leitender Arzt der Aukammklinik für Operative Orthopädie und Rheumatologie  
Olympiateilnehmer im Schwimmen, 2-facher Ironman-Finisher

### **Referent – Dr. Christian Morgenstern**

Klinikum Darmstadt Abteilung Kardiologie  
Notarzt Kreis Offenbach  
Dozent Bereich Intensivpflege am Zentrum für Weiterbildung im Gesundheitswesen, Darmstadt  
Vereinsarzt Abteilung Triathlon ASC Darmstadt

### **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. 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

## **Organisation und wissenschaftliche Leitung**

### **Dr. med. Ralf Günther**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Notfall-, Sport-, Ernährungsmedizin(DGEM/DAEM)  
Richard Wagner Str. 23, D-63179 Obertshausen  
[ralf@guentherdoc.de](mailto:ralf@guentherdoc.de), [www.Hausarzt-Hausen.de](http://www.Hausarzt-Hausen.de)

### **Holger Lünig**

Abgeschlossene Studiengänge: Sportwissenschaften und Sportmedizin,

Sportmanagement (IST), Schwimmtrainer (DSV-Trainerlizenz)  
Karl-Mayer-Str. 4, 63179 Obertshausen  
[www.allwetterkind.de](http://www.allwetterkind.de)

## Unterkunftsleistungen

- Unterkunft im Aparthotel Jardín Caleta \*\*\* mit Vollpension (getrennter Schlaf- und Wohnbereich, Kühlschrank, Miniküche, Fernseher)
- Einzelzimmerzuschlag: 16,- € / Tag
- Leistungen Triathlon-Camp und Betreuung durch Trainer
- Täglicher Eintritt zum T3-Trainingszentrum von 8.00 – 22.00 Uhr (inkl. Handtuchservice und 1 Flasche Mineralwasser / Tag)
- Theorieveranstaltungen siehe Programm
- 1 Teilnehmer-Trinkflasche
- 1 Teilnehmer-Geschenk

### Optionale Leistungen:

- Garmin Fahrrad- und Laufcomputer mit Navigationsfunktion
- Schwimmeinheit oder Technikanalyse im Strömungskanal
- Leihräder vor Ort
- PowerBar Ernährungspakete
- Physiotherapeutische Behandlungen
- Begleitperson im Doppelzimmer mit Vollpension für 441,- € / Woche
- Upgrade Zimmer (renoviert, Highspeed Wifi, Klimaanlage) 21,- € / Tag / Zimmer

**Camppreis inkl. Unterkunft: 750,- € / Woche / ohne Flug**

### zzgl. Kursgebühren für Theorie und Sportpraxis:

430,- € Nichtmitglieder;

400,- € Mitglieder DGSP;

330,- € für Begleitpersonen, die NUR an der Sportpraxis teilnehmen

**Volle Zahlung bei Anmeldung erforderlich!**

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

Fortbildungspunkte DGSP Sportmedizin

(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

Die Bescheinigungen erfolgen gemäß neuem Curriculum und müssen ggf. von den zuständigen Landesärztekammern für die alte Weiterbildungsordnung umgerechnet werden.

CME Fortbildungspunkte: LÄK Hessen (Kategorie B), 48 Punkte

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Es gelten die AGB des Vermittlers allwetterkind GmbH & Co. KG

und des Veranstalters Kurt Konrad & Cía.,

S.A. - Tenerife Top Training - Pueblo Canario, Local 503 - 38660 Costa Adeje,

Teneriffa - Kanarische Inseln, Spanien.

Sporttauglichkeit, Haftpflichtschutz und Unfallversicherungsschutz werden vorausgesetzt.

### **Hotelanschrift**

#### **Aparthotel Jardín Caleta**

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