



Mallorca

20. September – 26. September 2026

2.

## Sommerlehrgang des Sportärzteverbandes Hessen e.V.

Module 1, 3, 9

zur Erlangung der Zusatzbezeichnung  
„Sportmedizin“

PROGRAMM

Segeln / Windsurfen / Wingfoil / SUP / Kajak

Radfahren / Wandern

Schwimmen / Aquagymnastik

Ausdauer-/ Kraft-/ Schnelligkeits-/  
Beweglichkeits-/ Koordinationstraining

Volleyball / Tennis

## 2.

## Sommerlehrgang des Sportärzterverbandes Hessen e. V.

Module 1, 3, 9  
zur Erlangung der Zusatzbezeichnung  
„Sportmedizin“

Segeln / Windsurfen / Wingfoil / SUP / Kajak  
Radfahren / Wandern  
Schwimmen / Aquagymnastik  
Ausdauer- / Kraft- / Schnelligkeits- / Beweglichkeits- / Koordinationstraining  
Volleyball / Tennis

**In den einzelnen Stunden werden die Inhalte gemäß den DGSP-Vorgaben der  
ausgeschriebenen Module vermittelt.**

**Organisation und wissenschaftliche Leitung:**

**Asst. Prof. Dr. med. Ingo Tusk** (1. Vorsitzender SPÄVH)

**Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka** (2. Vorsitzender SPÄVH)

**Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel**

**Dr. med. Thomas Schramm**

**Organisation:**

**Maike Schunck**

## Grußwort

### des Vorstands für den 2. Sommerlehrgang des Sportärzterverbandes Hessen e.V.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

nachdem wir sie bereits im letzten Jahr zu unserem 1. Sommerlehrgang an der malerischen Küste Mallorcas begrüßen durften, freuen wir uns mit ihnen auf unsere 2. Kurswoche im schönen Mittelmeer-Ambiente in diesem Jahr.

Wie schon im September 2025 werden wir uns auch in diesem Jahr wieder intensiv mit den positiven Auswirkungen von Wassersport, Wandern und Radfahren auf die Gesundheit und körperliche Fitness beschäftigen. Diese Aktivitäten sind nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, die Schönheit der größten Baleareninsel zu genießen, sondern auch effektive Mittel, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Basierend auf den Erkenntnissen aus dem Kurs des vergangenen Jahres auf Mallorca und Erfahrungen in der Gestaltung unseres bekannten Wintersportkurses in St. Anton am Arlberg seit nun mehr als einem Vierteljahrhundert haben wir für Sie ein interessantes theoretisches und praktisches Kursprogramm erstellt.

Wassersportarten wie Schwimmen, Wingfoiling, Windsurfing, Kajakfahren oder Stand-Up-Paddling fördern nicht nur die Ausdauer, sondern stärken auch die Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Die sanfte Belastung des Wassers, auch bei der Aquagymnastik und beim Schwimmen, ist besonders gelenkschonend und eignet sich hervorragend für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, wie uns auch alle Kursteilnehmer\*Innen im letzten Jahr signalisieren konnten.

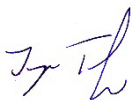
Das Wandern entlang der malerischen Küstenpfade und in den beeindruckenden Bergen Mallorcas bietet nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, die Natur hautnah zu erleben, sondern trägt auch zur Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit bei. Die frische Luft und die atemberaubenden Ausblicke werden ihre Sinne beleben und ihre Motivation steigern.

Radfahren (auch als E-Bike fahren) ist eine weitere fantastische Möglichkeit, die Umgebung zu erkunden und gleichzeitig die Ausdauer und Muskulatur zu stärken. Ob auf den sanften Küstenstraßen oder den herausfordernden Bergstrecken – Radfahren ist ein effektives Training, das auf dieser schönen Insel Spaß macht und die Fitness nachhaltig steigert.

Wir laden Sie erneut ein, sich aktiv an unserem Kurs zu beteiligen, neue Erfahrungen zu sammeln und wertvolle Erkenntnisse über die sportmedizinischen Aspekte dieser Aktivitäten zu gewinnen. Lassen Sie uns gemeinsam die positiven Effekte von Bewegung und Natur erleben und Ihre Gesundheit und Fitness auf ein neues Level heben.

Wir freuen uns auf eine spannende und lehrreiche Zeit mit Ihnen!

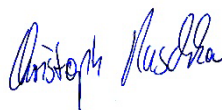
Ihr Team des sportmedizinischen Sommerkurses  
Mit sportlichen kollegialen Grüßen



Ihre

Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk

für den Vorstand des Sportärzterverbandes Hessen



Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka

**20.9.** SONNTAG

Ab 13.00 – 16.00 Uhr	Anmeldung
15.00 – 15.15 Uhr	Begrüßung durch Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk und Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Frankfurt am Main, Köln)
<b>Wissenschaftliche Referate</b>	<b>Modul 1:</b>
	<b>Leitthema: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik Teil I</b>
	<b>Vorsitz: Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main)</b>
15.15 – 15.50 Uhr	<b>Sportphysiologische Grundlagen und moderne Leistungsdiagnostik Teil I</b>
	<b>Modul 1 Dr. Thomas Schramm (Köln)</b>
15.50 – 16.00 Uhr	Diskussion
16.00 – 16.35 Uhr	<b>Sportphysiologische Grundlagen und moderne Leistungsdiagnostik Teil II</b>
	<b>Modul 1 Dr. Thomas Schramm (Köln)</b>
16.35. – 16.45 Uhr	Diskussion
<b>16.45 – 17.00 Uhr</b>	<b>Pause</b>
17.00 – 17.35 Uhr	<b>Grundlegende Aspekte der Motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Theorie-Praxis-Verbund Teil I</b>
	<b>Modul 1 Maïke Schlunck</b>
17.35 – 17.45 Uhr	Diskussion
17.45 – 18.20 Uhr	<b>Grundlegende Aspekte der Motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Theorie-Praxis-Verbund Teil II</b>
	<b>Modul 1 Maïke Schlunck</b>
18.20 – 18.30 Uhr	Diskussion

**21.9.** MONTAG

- Wissenschaftliche Referate: Modul 1:**  
**Leitthema: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik Teil II**  
 Vorsitz: **Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Köln)**  
 09.00 – 09.35 Uhr **Hauptbeanspruchungsformen und Motorik des Stütz- und Bewegungsapparats Teil I**  
**Modul 1** **Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main)**  
 09.35 – 09.45 Uhr Diskussion  
 09.45 – 10.20 Uhr **Hauptbeanspruchungsformen und Motorik des Stütz- und Bewegungsapparats Teil II**  
**Modul 1** **Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main)**  
 10.20 – 10.30 Uhr Diskussion  
**10.30 – 10.45 Uhr Pause**  
 10.45 – 11.20 Uhr **Einführung in die Energiebereitstellung und Laktatleistungsdiagnostik Teil I**  
**Modul 1** **Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**  
 11.20 – 11.30 Uhr Diskussion  
 11.30 – 12.05 Uhr **Einführung in die Energiebereitstellung und Laktatleistungsdiagnostik Teil II**  
**Modul 1** **Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**  
 12.05 – 12.15 Uhr Diskussion
- 12.50 – 14.00 Uhr Mittagspause**
- Sportpraxis:**  
 14.00 – 17.00 Uhr **Sportmedizinische Aspekte des Segel- und Surfsports im Theorie-Praxis Verbund (Surfschule)**  
 (3 UE **Modul 3**) Wind & Friends Alcudia  
**und** 14.00 – 17.00 Uhr **Ausdauer: Radfahren oder E-Bikefahren**  
 (3 UE **Modul 1**) Deniz Dündar

# PROGRAMM

**22.9.** DIENSTAG

- Wissenschaftliche Referate:**
- Modul 9:**  
**Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte**
- Vorsitz: **Ass. Prof. Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main)**
- 09.00 – 09.35 Uhr **Reha-Sport bei Patienten mit Adipositas und anderen Risikofaktoren Teil I**
- Modul 9** **Dr. Thomas Schramm (Köln)**
- 09.35 – 09.45 Uhr Diskussion
- 09.45 – 10.20 Uhr **Reha-Sport bei Patienten mit Adipositas und anderen Risikofaktoren Teil II**
- Modul 9** **Dr. Thomas Schramm (Köln)**
- 10.20 – 10.30 Uhr Diskussion
- 10.30 – 10.45 Uhr Pause**
- 10.45 – 11.20 Uhr **Prävention und Therapie metabolischer, endokrinologischer und gastrointestinaler Erkrankungen Teil I**
- Modul 9** **Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Köln) + Prof. Dr. Burkhard Weisser (Kiel)**
- 11.20 – 11.30 Uhr Diskussion
- 11.30 – 12.05 Uhr **Prävention und Therapie metabolischer, endokrinologischer und gastrointestinaler Erkrankungen Teil II**
- Modul 9** **Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Köln) + Prof. Dr. Burkhard Weisser (Kiel)**
- 12.05 – 12.15 Uhr Diskussion
- 12.15 – 14.00 Uhr Mittagspause**
- Sportpraxis:**
- 14.00 – 17.00 Uhr **Sportmedizinische Aspekte des Segel- und Surfsports im Theorie-Praxis Verbund (Surfschule)**
- (3 UE **Modul 3**) Wind & Friends Alcludia
- und** 14.00 – 17.00 Uhr **Ausdauer: Radfahren oder E-Bikefahren**
- (3 UE **Modul 1**) Deniz Dündar
- oder** 14.00 – 17.00 Uhr **Bewegung und Sport im Wasser unter Berücksichtigung der Prävention und Therapie / Rehabilitationssport bei metabolischen, sowie endokrinologischen Erkrankungen (Aquatraining, Bewegungsbad, Schwimmen)**
- (3 UE **Modul 3**) Maïke Schlunck

**23.9.** MITTWOCH

- Wissenschaftliche Referate: Modul 9:**  
**Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte**
- Vorsitz: **Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**  
**Online Vorträge!**
- 09.00 – 09.35 Uhr **Sportmedizinische Aspekte metabolischer und endokrinologischer Erkrankungen Teil I**  
**Modul 9 Dr. Cornelia Jaurisch-Hancke (Frankfurt)**
- 09.35 – 09.45 Uhr Diskussion
- 09.45 – 10.20 Uhr **Sportmedizinische Aspekte metabolischer und endokrinologischer Erkrankungen Teil II**  
**Modul 9 Dr. Cornelia Jaurisch-Hancke (Frankfurt)**
- 10.20 – 10.30 Uhr Diskussion
- 10.30 – 10.45 Uhr Pause**
- 10.45 – 10.20 Uhr **Bewegungsförderung in der Therapie ausgewählter endokrinologischer Erkrankungen Teil I**  
**Modul 9 Dr. Cornelia Jaurisch-Hancke (Frankfurt)**
- 11.20 – 11.30 Uhr Diskussion
- 11.30 – 12.05 Uhr **Bewegungsförderung in der Therapie ausgewählter endokrinologischer Erkrankungen Teil II**  
**Modul 9 Dr. Cornelia Jaurisch-Hancke (Frankfurt)**
- 12.05 – 12.15 Uhr Diskussion
- 12.15 – 14.00 Uhr Mittagspause**
- Sportpraxis:**
- 14.00 – 17.00 Uhr **Sportmedizinische Aspekte des Segel- und Surfsports im Theorie-Praxis Verbund (Surfschule)**  
(3 UE **Modul 9**) Wind & Friends Alcludia
- und** 14.00 – 17.00 Uhr **Ausdauer: Radfahren oder E-Bikefahren**  
(3 UE **Modul 1**) Deniz Dündar
- oder** 14.00 – 16.00 Uhr **Volleyball**  
(2 UE **Modul 3**) Maike Schlunck
- oder** 16.00 – 18.00 Uhr **Tennis**  
(2 UE **Modul 9**) Maike Schlunck

**24.9.** DONNERSTAG

- Wissenschaftliche Referate: Modul 3:**  
**Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane /  
 Grundlagen der (Sport-)Ernährung**  
 Vorsitz: **Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Köln)**
- 09.00 – 09.35 Uhr **Einführung in die Sporternährung Teil I**  
**Modul 3 Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**
- 09.35 – 09.45 Uhr Diskussion
- 09.45 – 10.20 Uhr **Einführung in die Sporternährung Teil II**  
**Modul 3 Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**
- 10.20 – 10.30 Uhr Diskussion
- 10.30 – 10.45 Uhr Pause**
- 10.45 – 11.20 Uhr **Ausgewählte Aspekte der Ernährung im Tauch- und  
 Schwimmsport Teil I**  
**Modul 3 Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Köln) + Maike Schlunck  
 (Norderney)**
- 11.20 – 11.30 Uhr Diskussion
- 11.30 – 12.05 Uhr **Ausgewählte Aspekte der Ernährung im Tauch- und  
 Schwimmsport Teil II**  
**Modul 3 Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Köln) + Maike Schlunck  
 (Norderney)**
- 12.05 – 12.15 Uhr Diskussion
- 12.15 – 14.00 Uhr Mittagspause**
- Sportpraxis:**
- 14.00 – 17.00 Uhr **Sportmedizinische Aspekte des Segel- und Surfsports im  
 Theorie-Praxis Verbund (Surfschule)**  
 (3 UE **Modul 9**) Wind & Friends Alcudia
- und** 14.00 – 17.00 Uhr **Ausdauer: Radfahren oder E-Bikefahren**  
 (3 UE **Modul 1**) Deniz DüNDAR
- oder** 14.00 – 16.00 Uhr **Laktatleistungsdiagnostik in der Praxis**  
 (2 UE **Modul 1**) Maike Schlunck

**25.9.** FREITAG

- Wissenschaftliche Referate:**
- Modul 3:**  
**Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane/Grundlagen der (Sport)Ernährung**
- Vorsitz: **Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main)**
- 09.00 – 09.35 Uhr **Physiologische Grundlagen des Wasser- und Tauchsports Teil I**
- Modul 3** **Dr. Tobias Merkle (Stuttgart)**
- 09.35 – 09.45 Uhr Diskussion
- 09.45 – 10.20 Uhr **Physiologische Grundlagen des Wasser- und Tauchsports Teil II**
- Modul 3** **Dr. Tobias Merkle (Stuttgart)**
- 10.20 – 10.30 Uhr Diskussion
- 10.30 – 10.45 Uhr Pause**
- 10.45 – 11.20 Uhr **Sport und Bewegung bei Ophthalmologischen Störungen Teil I**
- Modul 3** **Dr. Thomas Katlun (Heidelberg)**
- 11.20 – 11.30 Uhr Diskussion
- 11.30 – 12.05 Uhr **Sport und Bewegung bei Ophthalmologischen Störungen Teil II**
- Modul 3** **Dr. Thomas Katlun (Heidelberg)**
- 12.05 – 12.15 Uhr Diskussion
- 12.15 – 14.00 Uhr Mittagspause**
- Sportpraxis:**
- 14.00 – 17.00 Uhr **Sportmedizinische Aspekte des Segel- und Surfsports im Theorie-Praxis Verbund (Surfschule)**  
(3 UE **Modul 9**) Wind & Friends Alcudia
- und** 14.00 – 17.00 Uhr **Ausdauer: Radfahren oder E-Bikefahren**  
(3 UE **Modul 1**) Deniz Dündar
- oder** 14.00 – 16.00 Uhr **Wandern**  
(2 UE **Modul 1**) Maike Schlunck

**26.9.** SAMSTAG**Wissenschaftliche Referate**

Vorsitz:

09.00 – 12.00 Uhr

(3 UE **Modul 9**)

12.00 – 12.15 Uhr

**Sportpraxis****Maike Schlunck (Norderney)****Kraftzirkel**

Maike Schlunck

**Sportmedizinisches Abschlussgespräch und Diskussion des Lehrgangs****Evaluation und Verabschiedung**Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk, Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka,  
Dr. Thomas Schramm, Prof. Dr. Hans-Georg Predel, Maike  
Schlunck

**Deniz Aaron Dündar** Fahrrad-Guide & Trainer  
Deniz ist ein erfahrener Fahrrad-Guide, der vom BMX zum Bergsport fand. Seine langjährige Praxis in alpinen Regionen bringt sichere Routenplanung, Technik und mentale Stärke zusammen. Er kombiniert Bergfreiheit und BMX-Dynamik, vermittelt Freude, Sicherheit und Ausdauer – und macht jede Tour mit Motivation und Fachwissen zu einem besonderen Erlebnis.  
Nieder-Ramstädter-Straße 47  
64283 Darmstadt

**Dr. med. Cornelia Jaurisch-Hancke** Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie  
Privatpraxis Dr. Cornelia Jaurisch-Hancke  
Schillerstraße 31  
60313 Frankfurt am Main

**Dr. med. Thomas Katlun** Facharzt für Augenheilkunde, Sportmedizin  
Augenarztpraxis:  
Grüne Meile 54  
69115 Heidelberg

**Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel** Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin-Deutsche Sporthochschule Köln, Professor für präventive und rehabilitative Sportmedizin, Arzt für Innere Medizin, Sportmedizin, Kardiovaskuläre Präventionsmedizin, Hypertensiologie, Ernährungsmedizin, Studiengangsleiter Master RGM, Lizenziertes Untersuchungszentrum des DOSB, European Hypertension & Prevention Excellence Centre, Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

**Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.  
Dr. Sportwiss. Christoph Raschka** Facharzt für Allgemeinmedizin, Internist, Sport-, Notfall- und Palliativmedizin, Chirotherapie, Homöopathie, Akupunktur, Naturheilverfahren, Anthropologe; lehrt am Institut für Sportwissenschaft der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, 2. Vorsitzender des Sportärzterverbandes Hessen e.V.  
Praxis: Im Igelstück 31  
36088 Hünfeld

**Dr. med. Thomas Schramm** Kardiologie und Sportmedizin, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, Praxis Kardiologie  
Maternusstraße 40-42  
50996 Köln

# INFORMATION

1.

Sommerlehrgang des  
Sportärztesverbandes Hessen e.V.

**Maike Schlunck** Sportwissenschaftlerin  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

**Ast. Prof. Dr. med. Ingo Tusk** Facharzt für Orthopädie, Spezielle Orthopädische  
Chirurgie, Sportmedizin; Präsident des  
Sportärztesverbandes Hessen e.V., Vizepräsident der  
Deutschen Gesellschaft f. Sportmedizin und  
Prävention, Chefarzt der Klinik Rotes Kreuz,  
Königswarterstraße 16  
60316 Frankfurt am Main

**Prof. Dr. med. Burkhard Weisser** Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin und  
Trainingswissenschaft, Hypertensiologie  
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Institut für  
Sportwissenschaft, Institutsdirektor, Abt.  
Sportmedizin  
Olshausenstr. 74  
24118 Kiel

**Veranstaltungsort:** Hotel: Valentin Playa de Muro \*\*\*\*  
mit Konferenzraum, 25 m Schwimmbecken,  
Fitnessstudio, Gymnastikraum, Tennisplatz,  
Volleyballplatz  
Ctra. Artà-Alcúdia, km 23, 3 Ma-12,  
07458 Playa de Muro  
Mallorca, Spanien  
92,00 € pro Pers / pro Nacht bei 2er Belegung  
**Unterkunft im Bungalow des Hotels zu  
vergünstigten Preisen möglich:** Begleitperson möglich  
184,00 € pro Pers / pro Nacht bei 1er Belegung  
552,00 € oder 1.104,00 € für 6 Nächte inkl.  
Halbpension

**Organisation und  
wissenschaftliche Leitung:** Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk  
Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka  
Prof. Dr. Hans-Georg Predel  
Dr. Thomas Schramm

**Organisation** Maike Schlunck

**Ausrichter:** Vorstand des Sportärzterverbandes  
Hessen e.V.  
Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk (1. Vorsitzender)  
Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (2. Vorsitzender)  
Dr. Nicole Vennemann (Schriftführerin)  
Dr. Björn Kliem (Finanzen)  
Dr. Anna-Maria Fritzsche (Presse)

**Fortbildungs-Zertifizierung:** 48 CME Pkt. Kategorie „H“ beantragt  
**Weiterbildung Sportmedizin: Module 1, 3, 9**  
Stunden insgesamt: 48  
Theorie und Praxis der Sportmedizin: 24  
Sportmedizinische Aspekte des Sports: 24  
**Weiterbildungs-Zertifizierung:** 48 Punkte beantragt

**Information:** Sekretariat des  
Sportärzterverbandes Hessen e.V.  
Silvie Schmidt-Saloff  
Klinik Rotes Kreuz  
Königswarterstr. 16  
60316 Frankfurt am Main  
Telefon: +49 (0) 69 / 40 71 – 4 14  
Fax: +49 (0) 69 / 40 71 – 6 70  
E-Mail: [info@sportaerzterverband-hessen.de](mailto:info@sportaerzterverband-hessen.de)

**Anmeldung und  
alle Informationen auf:** [www.sportaerzterverband-hessen.de](http://www.sportaerzterverband-hessen.de)  
+49 / (0) 151 – 50 45 68 32  
Während des Lehrgangs Mobil: +49 / (0) 176 – 31 20 87 15

**Lehrgangsgebühren ohne Übernachtungskosten:**  
**Anmeldung ab 24. Januar 2026** 1.050,- € (Mitglieder DGSP)  
1.095,- € (Nichtmitglieder)  
750,- € (Begleitpersonen)

Bei Rücktritt bis zum **06. Juli 2026** erlauben wir uns, eine Bearbeitungsgebühr von **50,00 Euro** zu erheben.

Bei Rücktritt ab dem **07. Juli 2026** ist eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr **nicht** mehr möglich.

**Es empfiehlt sich dringend, eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen.**

## **Surfsports**

Segeln, Windsurfen und/oder Wingfoil mit erfahrenen und professionellen Segel- und Surflehrer  
- Wind & Friends Alcudia

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## **Segeln**

Segeln erfordert ein Verständnis für Wind und Wasser, die Fähigkeit, die Segel richtig einzustellen (trimmen) und das Boot zu steuern. Es ist eine faszinierende Mischung aus Physik, Naturverständnis und nautischem Können.

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## **Windsurfen**

Windsurfen ist eine Wassersportart, bei der man auf einem Surfbrett steht und sich mit Hilfe eines Segels, das an einem Mast befestigt ist, durch den Wind antreiben lässt.

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## **Wingfoil**

Wingfoiling ist eine relativ neue Wassersportart, die Elemente aus dem Windsurfen, Kitesurfen und Stand-Up-Paddling (SUP) kombiniert.

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## **Kajak**

Ein Kajak ist ein kleines, schmales Boot, das typischerweise von einer einzelnen Person mit einem Doppelpaddel angetrieben wird.

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## **SUP**

SUP steht für **Stand-Up-Paddling**. Es ist eine Wassersportart, bei der man auf einem großen, stabilen Board steht und sich mit einem langen Paddel durch das Wasser bewegt.

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## **Radfahren**

Egal ob ambitionierter Rennradfahrer, Mountainbike-Enthusiast oder Genussradler – auf Mallorca findet jeder die passende Strecke und die idealen Bedingungen für unvergessliche Raderlebnisse.

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## **Wandern**

Wandern ist eine Form der Fortbewegung zu Fuß, die in der Regel in der Natur auf Wegen, Pfaden oder unbefestigtem Gelände stattfindet. Es ist eine beliebte Freizeitaktivität, eine Form des sanften Sports und eine Möglichkeit, die Natur zu erleben und zu genießen.

**Das eigene Equipment muss mitgebracht oder kann vor Ort ausgeliehen werden.**

## Schwimmen

Schwimmen ist die Fähigkeit, sich im Wasser durch eigene Körperkraft fortzubewegen und dabei an der Wasseroberfläche zu bleiben oder unterzutauchen. Es ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit, eine beliebte Freizeitaktivität, eine effektive Form des Sports und eine lebensrettende Fertigkeit.

**Bitte Badesachen mitbringen!**

## Aquagymnastik

Aquagymnastik, auch Wassergymnastik genannt, ist eine Form des Fitnesstrainings, das im flachen Wasser eines Schwimmbeckens durchgeführt wird. Es kombiniert die positiven Eigenschaften des Wassers mit gymnastischen Übungen, um ein gelenkschonendes und effektives Training zu ermöglichen.

**Bitte Badesachen mitbringen!**

## Ausdauer-/Kraft-/Schnelligkeits-/Beweglichkeits-/Koordinationstraining

Diese fünf motorischen Grundfähigkeiten sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Ein umfassendes und ausgewogenes Training berücksichtigt idealerweise alle diese Bereiche, um die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit optimal zu entwickeln. Die spezifische Gewichtung der einzelnen Trainingsformen hängt von den individuellen Zielen und der ausgeübten Sportart ab.

**Bitte entsprechende Sportbekleidung mitbringen!**

## Volleyball / Tennis

Sowohl Volleyball als auch Tennis sind dynamische und anspruchsvolle Sportarten, die sowohl körperliche Fitness als auch taktisches Geschick erfordern, aber sich in ihren Regeln, der Anzahl der Spieler und der Art des Ballkontakts deutlich unterscheiden.

**Bitte entsprechende Sportbekleidung mitbringen!**



Die Inhalte dieser Veranstaltung werden produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet. Wir bestätigen, dass die wissenschaftliche Leitung und die Referenten potentielle Interessenkonflikte gegenüber den Teilnehmern offenlegen.

Es besteht kein Sponsoring der Veranstaltung, die Gesamtaufwendungen der Veranstaltung belaufen sich auf ca. 10.000€.