



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 Sportärzteverbandes 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 Sportärztesverbandes 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.

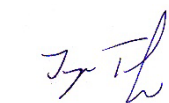
Das Wandern entlang der malerischen Küstenpfade und in den beeindruckenden Bergen Mallorcas bietet nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, die Natur hautnah zu erleben, sondern trägt auch zur Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit bei. Die frische Luft und die atemberaubenden Ausblicke werden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

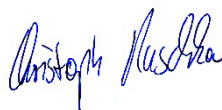
Ihr Team des sportmedizinischen Sommerkurses
Mit sportlichen kollegialen Grüßen



Ihre

Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk

für den Vorstand des Sportärztesverbandes 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)

Wissenschaftliche Referate**Modul 1:****Leitthema: Energiebereitstellung und
Leistungsdiagnostik Teil I****Modul 3:****Basiskurs sportmedizinische Aspekte der
Sinnesorgane / Grundlagen der (Sport-)Ernährung
Teil I**Vorsitz: **Asst. Prof. Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main)**

15.15 – 15.50 Uhr **Sportphysiologische Grundlagen und moderne
Leistungsdiagnostik Teil I**

Modul 1 Dr. Thomas Schramm (Köln)

15.50 – 16.00 Uhr Diskussion

16.00 – 16.35 Uhr **Sportphysiologische Grundlagen und moderne
Leistungsdiagnostik Teil II**

Modul 1 Dr. Thomas Schramm (Köln)

16.35. – 16.45 Uhr Diskussion

16.45 – 17.00 Uhr Pause17.00 – 17.35 Uhr **Einführung in die Sporternährung Teil I****Modul 3 Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**

17.35 – 17.45 Uhr Diskussion

17.45 – 18.20 Uhr **Einführung in die Sporternährung Teil II****Modul 3 Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**

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 Dünder

22.9. DIENSTAG

Wissenschaftliche Referate:	Modul 9:
	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte Teil I
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 Alcudia
und 14.00 – 17.00 Uhr	Ausdauer: Radfahren oder E-Bikefahren
(3 UE Modul 1)	Deniz Dünder
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)	Maike Schlunck

23.9.

MITTWOCH

Wissenschaftliche Referate:	Modul 9:
	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte Teil II
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 Jaursch-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 Jaursch-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 Jaursch-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 Jaursch-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 Alcudia
und 14.00 – 17.00 Uhr	Ausdauer: Radfahren oder E-Bikefahren
(3 UE Modul 1)	Deniz Dünder
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 1:
	Leitthema: Energiebereitstellung und Leistungsdiagnostik Teil III
	Modul 3:
	Basiskurs sportmedizinische Aspekte der Sinnesorgane /
	Grundlagen der (Sport-)Ernährung Teil II
Vorsitz:	Dr. Thomas Schramm (Köln)
09.00 – 09.35 Uhr	Grundlegende Aspekte der Motorischen
	Hauptbeanspruchungsformen im Theorie-Praxis-Verbund Teil I
Modul 1	Maike Schlunck (Oldenburg)
09.35 – 09.45 Uhr	Diskussion
09.45 – 10.20 Uhr	Grundlegende Aspekte der Motorischen
	Hauptbeanspruchungsformen im Theorie-Praxis-Verbund Teil II
Modul 1	Maike Schlunck (Oldenburg)
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
	(Oldenburg)
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
	(Oldenburg)
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 Teil III
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
	Online Vorträge!
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 Dünder
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**Maïke Schlunck (Oldenburg)****Kraftzirkel**

Maïke 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, Maïke
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 Jaursch-Hancke

Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie

Privatpraxis Dr. Cornelia Jaursch-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 Sportärzteverbandes 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
Sportärzteverbandes Hessen e.V.

Maike Schlunck Sportwissenschaftlerin
Polizeiakademie Niedersachsen
Bloherfelder Straße 235
26129 Oldenburg (Oldb)-Petersfehn

Asst. Prof. Dr. med. Ingo Tusk Facharzt für Orthopädie, Spezielle Orthopädische
Chirurgie, Sportmedizin; Präsident des
Sportärzteverbandes 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
Begleitperson möglich
- Unterkunft im Bungalow des Hotels zu
vergünstigten Preisen 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 Sportärztesverbandes
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
Sportärztesverbandes 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@sportaerzteverband-hessen.de
- Anmeldung und
alle Informationen auf:** www.sportaerzteverband-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€.