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

DGSP Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention - Deutscher Sportärztebund

Sportärzteverband Hessen e.V.

Deutsches Rotes Kreuz Schwesternschaft

Frankfurter Rotkreuz-Krankenhäuser

G r u ß w o r t

des Vorstands für den 2. Sommerlehrgang des Sportärzteverbands 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.

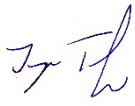
Das Wandern entlang der malerischen Küstenpfade und in den beeindruckenden Bergen Mallorcas bietet nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, die Natur hautnah zu erleben, sondern trägt auch zur Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit bei. Die frische Luft und die atemberaubenden Ausblicke werden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

für den Vorstand des Sportärzteverbands Hessen

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:	**Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**
15.15 – 15.50 Uhr	**Einführung in die Energiebereitstellung und Laktatleistungsdiagnostik Teil I**
Modul 1	**Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**
15.50 – 16.00 Uhr	Diskussion
16.00 – 16.35 Uhr	**Einführung in die Energiebereitstellung und Laktatleistungsdiagnostik Teil II**
Modul 1	**Prof. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Hünfeld)**
16.35. – 16.45 Uhr	Diskussion
16.45 – 17.00 Uhr	**Pause**
17.00 – 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	**Sportphysiologische Grundlagen und moderne Leistungsdiagnostik Teil I**
Modul 1	**Dr. Thomas Schramm (Köln)**
11.20 – 11.30 Uhr	Diskussion
11.30 – 12.05 Uhr	**Sportphysiologische Grundlagen und moderne Leistungsdiagnostik Teil II**
Modul 1	**Dr. Thomas Schramm (Köln)**
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 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 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**)	Maike Schlunck

23.9. MITTWOCH

Wissenschaftliche Referate:	**Modul 9:**
	Metabolische, endokrinologische und gastrointestinale Schwerpunkte Teil II
Vorsitz:	**Prof. Dr. Hans-Georg Predel (Köln)**
	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 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 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**
	Online Vorträge!
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**)

Sportpraxis
Maike Schlunck (Oldenburg)
Kraftzirkel
Maike Schlunck

12.00 – 12.15 Uhr

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

REFERENTEN

2. Sommerlehrgang des Sportärzteverbandes Hessen e.V.

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

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

INFORMATION

2. Sommerlehrgang des Sportärzteverbandes Hessen e.V.

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
Unterkunft im Bungalow des Hotels zu vergünstigten Preisen möglich:	92,00 € pro Pers / pro Nacht bei 2er Belegung 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 Sportärzteverbandes 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 Sportärzteverbandes 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
Während des Lehrgangs Mobil:	+49 / (0) 151 – 50 45 68 32 +49 / (0) 176 – 31 20 87 15

Lehrgangsgebühren ohne Übernachtungskosten:

Anmeldung ab 24. Januar 2026	1.050,- € (Mitglieder DGSP)
	1.095,- € (Nichtmitglieder)
	750,- € (Begleitpersonen)

INFORMATION

2. Sommerlehrgang des Sportärzteverbandes Hessen e.V.

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!

wind&friends Watersports Alcudia Mallorca

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

ärztliche akademie für medizinische fort- und weiterbildung in nordrhein

Sportärzteverband Hessen e.V.

Frankfurter Rotkreuz-Krankenhäuser

DGSP
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention - Deutscher Sportärztebund

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€.