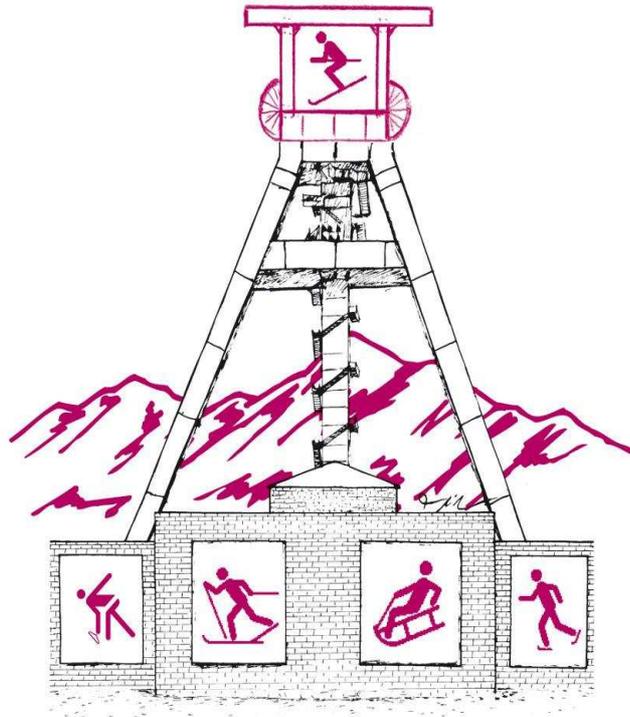


Programm

4 RuhrOnWintertour

Sportmedizinische Fort- und Weiterbildungsveranstaltung



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ihr RuhrOnWintertour-Team begrüßt Sie herzlich zur 4. RuhrOnWintertour in Sölden und wünscht Ihnen vorab eine interessante und abwechslungsreiche Woche. Auch in diesem Jahr ist es uns gelungen Ihnen interessante und aktuelle Themen der Sportmedizin praxisnahe präsentieren zu können. Neben den theoretisch wissenschaftlichen Themen bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein umfassendes praktisches Sportprogramm in der Sportarena Sölden an. Bei der Gestaltung des Programms haben wir aufgrund vieler Teilnehmeranregungen aus dem letzten Jahr die Diskussionszeiten verlängert um so einen regen Informationsaustausch zwischen Ihnen und den Referenten zu ermöglichen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine verletzungsfreie Woche in Sölden.

Ihr
RuhrOnWintertour-Team

Wissenschaftliches Programm

Samstag, 23. Januar 2010

- 15.30 – 16.30 Anmeldung
- 16.30 - 17.00 Empfang und Begrüßung
Wittenberg
Borowski
Keller
- 17.00 – 17.30 Höhenbergsteigen ohne
Sauerstoff – Was ist möglich?
Lautschmann
- 17.30 – 17.45 Diskussion
- 17.45 – 18.15 Energiestoffwechsel bei
sportlicher Belastung
Heck
- 18.15 – 18.30 Diskussion
- 18.30 – 19.00 Extremausdauersport im Alter
Girg
- 19.00 – 19.15 Diskussion
- 19.15 – 19.45 Infos zur alpinen Wintersport-
und Sicherheitsausrüstung
Müßener
Wardenga
- 19.45 – 20.00 Diskussion

Wissenschaftliches Programm

Sonntag, 24. Januar 2010

- | | |
|---|---|
| 8.30 – 10.00 | Aerobic/Rehasport
Tennis
Badminton
Volleyball
Fußball
Wasserball/Schwimmen
Laufen (witterungsabhängig)
Krafttraining
Borowski, Girg,
Keller, Mühlenbrock,
Rettstadt, Ständer |
| 11.00 – 13.00
Treffpunkt:
Bergstation
Gigi-Joch | Ski Alpin/ Carving/ Snowboard
in Theorie und Praxis
Skitrainer-Team Vrba |
| 13.00 – 13.45 | Mittagspause |
| 13.45 – 14.30 | Alpiner Skisport und der
Herzranke – Was ist erlaubt
im Rahmen der Rehabilitation?
Skitrainer-Team Vrba |
| 14.30 – 16.00 | Ski Alpin/ Carving/ Snowboard
in Theorie und Praxis
Skitrainer-Team Vrba |
| 16.00 – 17.30 | Pause |
| 17.30 – 18.00 | Sportliche Belastbarkeit bei
endoprothetischem
Gelenkersatz – Was ist
möglich?
Wittenberg |
| 18.00 – 18.15 | Diskussion |
| 18.15 – 18.45 | Bedeutung der
Echokardiographie bei
physikalischer Belastung
(Einsatz des Stressecho bei
Sportlern)
Leischik |
| 18.45 – 19.00 | Diskussion |
| 19.00 – 19.30 | Sportergometrie in Theorie
und Praxis, vorgeführt an
mobiler spiroergometrischer
Meßeinheit
Leischik
Girg |
| 19.30 – 19.45 | Diskussion |

Wissenschaftliches Programm

Montag, 25. Januar 2010

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining Borowski, Girg, Keller, Mühlenbrock Rettstadt, Ständer
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Kardiorespiratorische Anpassung des älteren Sportlers und Höhenexposition Skitrainer-Team Vrba
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Herz-/Kreislaufsystem und Ausdauerleistung Heck
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Auffällige Laborwerte in der Sportuntersuchung – Was ist zu tun? Jakob
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Technik und Regelwerk des Eisstockschießens Fiegl Wittenberg
19.30 – 19.45	Diskussion
20.00 – 21.30	Eisstockschießen / Eishockey / Kegeln

Wissenschaftliches Programm

Dienstag, 26. Januar 2010

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining Borowski, Girg, Keller, Mühlenbrock Rettstadt, Ständer
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Kälteasthma und alpiner Ski sport Skitrainer-Team Vrba
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Lactat in der Leistungsdiagnostik Heck
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Sportgetränkeempfehlung in verschiedenen Sportarten und Leistungsklassen Jakob
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Leistungsmaximierung im Reitsport bei CMD Köneke
19.30 – 19.45	Diskussion
20.00 – 21.30	Eisstockschießen/ Eishockey

Wissenschaftliches Programm

Mittwoch, 27. Januar 2010

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining Borowski, Girg, Keller, Mühlenbrock Rettstadt, Ständer
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Flüssigkeitshaushalt in mittleren Höhen Skitrainer-Team Vrba
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard/ Langlauf in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Zusammenfassung des Antidopingsymposium Hellersen vom 09.01.2010 Jakob
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Kinesiologisches Taping und Lymphdrainage an den unteren Extremitäten. Teil I Klapper
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Kinesiologisches Taping Hands on Kurs - Teil II Klapper
19.30 – 19.45	Diskussion

Wissenschaftliches Programm

Donnerstag, 28. Januar 2010

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining Borowski, Girg, Keller, Mühlenbrock Rettstadt, Ständer
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Flüssigkeitshaushalt unter körperlicher Belastung in mittlerer Höhe im alpinen Skilauf Skitrainer-Team Vrba
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Kraftsport im Alter Dietrich
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Erkrankung des Schultergelenkes beim älteren Sportler Borowski
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Klinische und sonographische Untersuchung des Schultergelenkes (Live- Sonographie mit praktischen Übungen) Borowski Mühlenbrock
19.30 – 19.45	Diskussion
20.00 -	Hüttenabend – Jause und Rodeln

Wissenschaftliches Programm

Freitag, 29. Januar 2010

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining Borowski, Girg, Keller, Mühlenbrock Rettstadt, Ständer
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Nachwuchsförderung im alpinen Skisport – Anforderungsprofil des jungen Skisportlers Skitrainer-Team Vrba
14.30 – 15.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis Skitrainer-Team Vrba
15.00 – 16.30	Pause
16.30 – 17.00	Belastungsinduzierte Diarrhoe beim Sportler und mögliche Therapieansätze Mühlenbrock
17.00 – 17.15	Diskussion
17.15 – 17.45	Kompressionsbekleidung im Sport Keller
17.45 – 18.00	Diskussion
18.00 – 18.30	Alternative Behandlungsmethoden bei Arthrose des Sportlers Staender
18.30 – 18.45	Diskussion
19.00	Ausgabe der Bescheinigungen