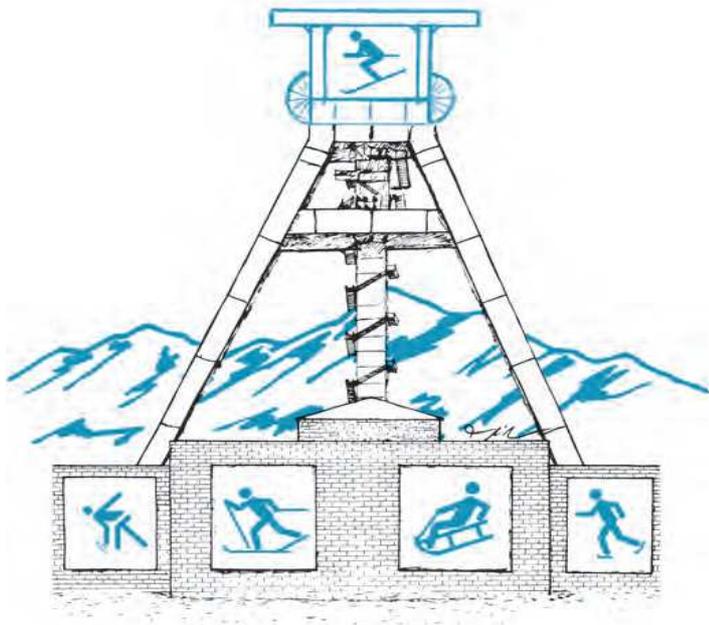


# Programm

## 5. RuhrOnWintertour

Sportmedizinische Fort- und Weiterbildungsveranstaltung



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns sehr Sie zu unserer 5.RuhrOnWintertour in Sölden begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine fachlich interessante und sportlich abwechslungsreiche Woche.

Die 5.RuhrOnWintertour bietet Ihnen gewohnt praxisnahe sportmedizinische Themen mit einem entsprechenden anspruchsvollen praktischen Sportprogramm in der Sportarena Sölden.

Die Anerkennung der RuhrOnWintertour als ausländische Fortbildungsveranstaltung ist für die Ärztekammer Westfalen Lippe gewährleistet. Die Anerkennung als Weiterbildungsveranstaltung kann nur durch die für den Teilnehmer zuständige Ärztekammer ausgesprochen werden.

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

Ihr  
RuhrOnWintertour-Team

# Wissenschaftliches Programm

Samstag, 22. Januar 2011

15.30 – 16.30	Anmeldung
16.30 - 17.00	Empfang und Begrüßung <b>Wittenberg</b> <b>Jakob</b> <b>Keller</b> <b>Staender</b>
17.00 – 17.30	Alpiner Skisport bei Körperbehinderten <b>Lautschmann</b>
17.30 – 17.45	Diskussion
17.45 – 18.15	Die Dopingliste - Fallstricke aus der Praxis <b>Schneider</b>
18.15 – 18.30	Diskussion
18.30 – 19.00	Arbeit, Alter, Ausdauersport - Was ist möglich? <b>Girg</b>
19.00 – 19.15	Diskussion
19.15 – 19.45	Bewegungslehre und Biomechanik im Schneesport <b>Vrba</b> <b>Busch</b> <b>Werthschütz</b>
19.45 – 20.00	Diskussion

# Wissenschaftliches Programm

Sonntag, 23. Januar 2011

8.30 – 10.00	Aerobic/Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining <b>Anstipp, Girg, Keller, Lindner, Mühlenbrock, Rettstadt, Rupprecht, Staender</b>
11.00 – 13.00 <b>Treffpunkt:</b> Bergstation Gigi-Joch	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Verletzungsrisiko des älteren Sportlers im alpinen Skisport <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Medizinische Trainingstherapie als präventive Maßnahme bei Wirbelsäulenschmerzen <b>Wittenberg</b>
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Blutdruckregulation beim Motorradfahren <b>Huber</b>
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln <b>Mühlenbrock</b>
19.30 – 19.45	Diskussion

# Wissenschaftliches Programm

Montag, 24. Januar 2011

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining <b>Anstipp, Girg, Keller, Lindner, Mühlenbrock, Rettstadt, Rupprecht, Staender</b>
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Alpine Skitechnik - eine Generationenfrage? <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Differentialdiagnostik des Rücken-/Beinschmerzes beim Sportler. ISG, das Chamäleon der Orthopädie <b>Rupprecht</b>
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Metabolische Veränderungen beim Carving <b>Huber</b>
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Technik und Regelwerk des Eisstockschießens <b>Fiegl Wittenberg</b>
19.30 – 19.45	Diskussion
20.00 – 21.30	Eisstockschießen / Eishockey / Kegeln

# Wissenschaftliches Programm

Dienstag, 25. Januar 2011

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining <b>Anstipp, Girg, Keller, Lindner, Mühlenbrock, Rettstadt, Rupprecht, Staender</b>
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Belastungsasthma und alpiner Ski sport <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Nierenfunktion, Wasser- und Elektrolythaushalt unter Belastung <b>Schneider</b>
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Präventive Maßnahmen im Training und Wettkampf bei Übertraining/Leistungsknick <b>Leischik</b>
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Sportergometrie in Theorie und Praxis, vorgeführt an mobiler spiroergometrischer Meßeinheit <b>Leischik Girg</b>
19.30 – 19.45	Diskussion
20.00 – 21.30	Eisstockschießen / Eishockey

# Wissenschaftliches Programm

Mittwoch, 26. Januar 2011

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining <b>Anstipp, Girg, Keller, Lindner, Mühlenbrock, Rettstadt, Rupprecht, Staender</b>
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt in mittleren Höhen <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard/ Langlauf in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Immunologische Aspekte der Belastbarkeit <b>Schneider</b>
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Plötzlicher Herztod bei Sportlern/Läufern mit praktischer Reanimationsübung <b>Rettstadt</b>
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Tipps und Tricks für dopingfreie Leistungssteigerung <b>Mühlenbrock</b>
19.30 – 19.45	Diskussion

# Wissenschaftliches Programm

Donnerstag, 27. Januar 2011

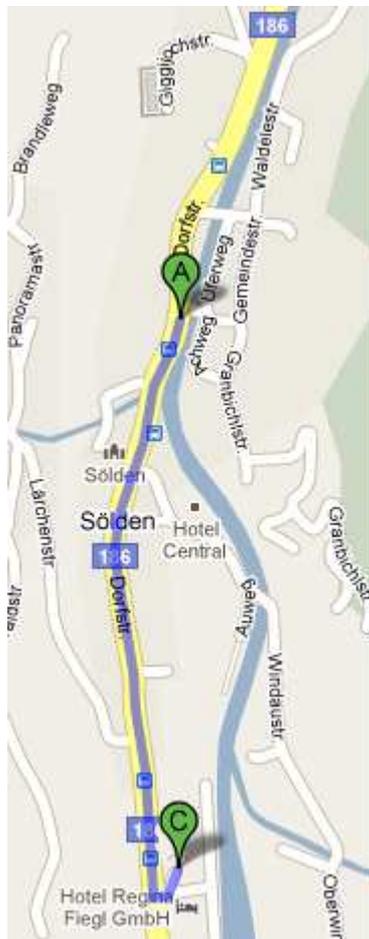
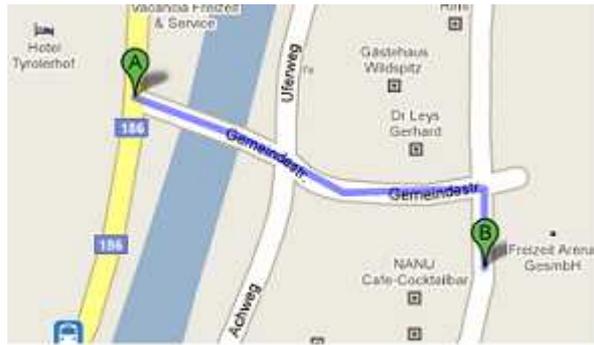
8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining <b>Anstipp, Girg, Keller, Lindner, Mühlenbrock, Rettstadt, Rupprecht, Staender</b>
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Der Frauenski – modischer Hype oder technischer Fortschritt? <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
14.30 – 16.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
16.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Muskel- und Sehnenverletzungen der unteren Extremität im Sport <b>Keller</b>
18.00 – 18.15	Diskussion
18.15 – 18.45	Das Sportlerknie <b>Staender</b>
18.45 – 19.00	Diskussion
19.00 – 19.30	Chirotherapie der HWS beim Sportler <b>Dietrich</b>
19.30 – 19.45	Diskussion
20.00 -	Hüttenabend – Jause und Rodeln

# Wissenschaftliches Programm

Freitag, 28. Januar 2011

8.30 – 10.00	Aerobic/ Rehasport Tennis Badminton Volleyball Fußball Wasserball/Schwimmen Laufen (witterungsabhängig) Krafttraining <b>Anstipp, Girg, Keller, Lindner, Mühlenbrock, Rettstadt, Rupprecht, Staender</b>
11.00 – 13.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
13.00 – 13.45	Mittagspause
13.45 – 14.30	Nachwuchsförderung im alpinen Skisport – Anforderungsprofil des jungen Skisportlers <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
14.30 – 15.00	Ski Alpin/ Carving/ Snowboard in Theorie und Praxis <b>Skitrainer-Team Vrba</b>
15.00 – 16.30	Pause
16.30 – 17.00	Möglichkeiten und Grenzen der Akupunktur im Leistungssport <b>Lindner</b>
17.00 – 17.15	Diskussion
17.15 – 17.45	Praktische Akupunkturanwendung <b>Lindner</b>
17.45 – 18.00	Diskussion
18.00 – 18.30	Sportspezifische Verletzungen beim Volleyball <b>Anstipp</b>
18.30 – 18.45	Diskussion
19.00	Ausgabe der Bescheinigungen

## Wegbeschreibung



**A** Hotel Tyrolerhof

**B** Freizeitarena

**C** Eisstockschießen  
Eishockey