



# Zertifikatskurs

## Medizinische Trainingslehre

In diesem Lehrgang werden Sie lernen, wie man einen Trainingsplan nach den Richtlinien der Medizinischen Trainingslehre erstellt, damit Sie das „Medikament Training“ sowohl bei unterschiedlichsten Krankheitsbildern als auch in der Prävention richtig einsetzen und ein Trainingsrezept erstellen können.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der sportmedizinischen Betreuung von Nachwuchsleistungssportlern, um Verletzungen und Überlastungsschäden zu verhindern, die im Erwachsenenalter große Probleme bereiten können.

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Wissensüberprüfung ab. Bei Absolvierung aller Unterrichtseinheiten und bestandener Testat erhalten sie das **Zertifikat „Medizinische Trainingslehre“ der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)**.

### Donnerstag, 14. November 2024

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 16:00 – 16:15 Uhr | Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer<br><i>Univ. Prof. Dr. Holger Till</i>   |
| 16:15 – 17:00 Uhr | Indikationen für die Verordnung von Bewegungstherapie /<br>Therapeutischer Nutzen von körperlicher Aktivität / Empfehlungen für<br>gesundheitswirksame körperliche Aktivität für Gesunde, chronisch<br>Kranke und Kinder<br><i>Univ. Prof. Dr. Norbert Bachl</i> |
| 17:00 – 17:45 Uhr | Grundlagen des Energiestoffwechsels<br><i>Dr. Jana Windhaber</i>   |
| 18:00 – 19:30 Uhr | Sportmedizinische Diagnostik bei Kindern, Jugendlichen und<br>Erwachsenen (Anamnese, klinisches und orthopädisches Screening,<br>apparative Diagnostik, Ergometrie)<br><i>Univ. Prof. Dr. Peter H. Schober</i>   |

## **Freitag, 15. November 2024**

- 09:00 – 10:30 Uhr      Prinzipien der Medizinischen Trainingslehre  
*Dr. Jana Windhaber*
- 11:00 – 12:30 Uhr      Trainingsmethoden (Ausdauer, Kraft, Koordination)  
*Univ. Prof. Dr. Peter H. Schober*
- 12:30 – 14:00 Uhr      Mittagspause
- 14:00 – 15:30 Uhr      PRAXISSEMINAR:  
Breitensport, Burnout-Prävention:  
wissenschaftliche Datenlage, physiologischer Hintergrund, praktische Umsetzung, Trainingsplanerstellung anhand von Fallbeispielen unter fachlicher Anleitung  
*Dr. Annemarie Wieland*
- 16:00 – 17:30 Uhr      PRAXISSEMINAR:  
Metabolische Erkrankungen (Adipositas, DM II):  
wissenschaftliche Datenlage, physiologischer Hintergrund, praktische Umsetzung, Trainingsplanerstellung anhand von Fallbeispielen unter fachlicher Anleitung  
*Dr. Jana Windhaber*

## **Samstag, 16. November 2024**

- 09:00 – 10:30 Uhr      Überlastungsschäden am Bewegungsapparat bei Jugendlichen und Erwachsenen durch Unkenntnis oder Missachtung der Prinzipien der medizinischen Trainingslehre  
*Univ. Doz. Dr. Gerald Gruber*
- 11:00 – 12:30 Uhr      Tipps zur Lifestylemodifikation für die Primär- und Sekundärprävention: Maßnahmen zusätzlich zum Training  
*Univ. Prof. Dr. Paul Haber*
- 12:30 – 14:00 Uhr      Mittagspause
- 14:00 – 15:30 Uhr      PRAXISSEMINAR  
Arteriosklerose (KHK, art. Hypertonie):  
wissenschaftliche Datenlage, physiologischer Hintergrund, praktische Umsetzung, Trainingsplanerstellung anhand von Fallbeispielen unter fachlicher Anleitung  
*Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Univ. Lekt. Dr. Gunther Leeb*

16:00 – 17:30 Uhr      PRAXISSEMINAR  
Lungenerkrankungen und rheumatische Erkrankungen:  
wissenschaftliche Datenlage, physiologischer Hintergrund, praktische  
Umsetzung, Trainingsplanerstellung anhand von Fallbeispielen unter  
fachlicher Anleitung  
*Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Univ. Lekt. Dr. Gunther Leeb*

### **Sonntag, 17. November 2024**

09:00 – 10:30 Uhr      PRAXISSEMINAR:  
Nachwuchsleistungssportler in Spiel- und Einzelsportarten:  
Trainingsplanerstellung anhand von Fallbeispielen unter fachlicher  
Anleitung  
*Dr. Annemarie Wieland*

11:00 – 12:30 Uhr      PRAXISSEMINAR:  
Onkologische Erkrankungen:  
wissenschaftliche Datenlage, physiologischer Hintergrund, praktische  
Umsetzung, Trainingsplanerstellung anhand von Fallbeispielen unter  
fachlicher Anleitung  
*Dr. Jana Windhaber*

13:00 – 14:00 Uhr      Schriftliche Wissensüberprüfung (Erstellung eines Trainingsplans)

### **Wissenschaftliche Leitung**

Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)  
Dr. Jana Windhaber, Univ. Prof. Dr. Peter H. Schober

### **Veranstalter**



**Verein für Kinderchirurgie an der  
Medizinischen Universität Graz**

### **Veranstaltungsort**

Hörsaal der Kinderklinik, MedUni Graz, Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz

### **Anrechenbarkeit**

DFP-Diplom der ÖÄK: 24 Punkte  
ÖÄK-Diplom Sportmedizin: THEORIE: 12 UE à 45 min  
PRAXIS: 12 UE à 45 min

## **Gebühren**

€1040.—

Für Mitglieder der ÖGSMP: € 960.--

(Preis inkl. Vortragsunterlagen im pdf-Format, Pausenverpflegung exkl. Mittagessen)

Wenn Sie Mitglied werden wollen, können Sie sich unter <https://www.sportmedizingesellschaft.at/registrierunganmeldung> registrieren. Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 50.-- pro Jahr.

## **Anmeldung**

Ihre verbindliche Anmeldung ist nur mittels E-Mail an [info@sportmedizingesellschaft.at](mailto:info@sportmedizingesellschaft.at) möglich.

Betreff: Anmeldung Zertifikatskurs Medizinische Trainingslehre

Wir bitten um Angabe von Titel, Name, ÖÄK Nummer (optional), Rechnungsanschrift und Telefonnummer.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, die Rechnung und die Kontodaten für die Einzahlung der Kursgebühr.

## **Informationen für die Teilnahme**

- Um die Ausbildung auf qualitativ hohem Niveau und optimal praxisrelevant durchführen zu können, ist die Teilnehmerzahl limitiert.
- Die Reihung erfolgt in der Reihenfolge des Einlangens der Überweisung der Teilnahmegebühren.
- Das Zertifikat „Medizinische Trainingslehre“ der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP) erhalten Sie nur nach Absolvierung aller Unterrichtseinheiten und bestandener Wissensüberprüfung.
- Wenn Sie keine Wissensüberprüfung ablegen möchten, erhalten Sie lediglich Teilnahmebestätigungen für die absolvierten Einheiten. Die Ausgabe der Teilnahmebestätigungen erfolgt nach dokumentierter Anwesenheit. Nicht abgeholte Kursbestätigungen werden auf Anfrage kostenpflichtig zugesandt.
- Bild- und Tonaufnahmen von den Vorträgen sind ausnahmslos nicht gestattet.
- Die Kursunterlagen werden Ihnen im pdf-Format zur Verfügung gestellt.
- Zeitliche und inhaltliche Änderungen des Programms behält sich der Veranstalter vor.
- Wird eine Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht, behält sich der Veranstalter vor, die Veranstaltung gegen Rückerstattung der Kursgebühren abzusagen.

## **Stornogeühren**

Bei Stornierung der Anmeldung bis 30. September 2024 werden keine Gebühren verrechnet, bei Stornierung von 1. Oktober 2024 bis zum Kursbeginn werden 50% der Kursgebühren rückerstattet. Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung vor Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung des eingezahlten Betrages.

## **Haftungsausschluss**

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden (Personen-, Sach- oder Vermögensschäden) von TeilnehmerInnen. Die Teilnahme erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung.

## **Referenten**

Univ. Prof. Dr. Norbert Bachl	Zentrum für Sportwissenschaften, Universität Wien
Univ. Doz. Dr. Gerald Gruber	FA für Orthopädie und Traumatologie, Sportorthopäde, Graz
Univ. Prof. Dr. Paul Haber	FA für Innere Medizin und Internistische Sportheilkunde, Gesund in Schönbrunn, Wien
Univ. Lekt. Dr. Gunther Leeb	Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt, diplomierter AGAKAR-Arzt, SportMedCenter Hollabrunn
Univ. Prof. Dr. Peter H. Schober	Medizinische Universität Graz
Dr. Annemarie Wieland	Ambulanz für Sport- und Leistungsmedizin, Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie, Graz
Dr. Jana Windhaber	Leiterin der Ambulanz für Sport- und Leistungsmedizin, Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie, Graz