Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Die Veranstaltungs-Termine 2014

sport physiotherapie

Juli 2014
25. Jahrgang • Heft 2

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Rio de Janeiro: Heiliger WM-Rasen unter dem Schutz von „Cristo Redentor“

Die heile Welt

Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele setzen medizinische Akzente für die Zukunft

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker.

Das Schmerzpflaster

- bei Sportverletzungen
- Muskelschmerz
- Verspannung

Sanova
Gesundheit richtig bewegen

Flector® EP Pflaster ist in Packungsgrößen zu 2, 5 und 10 Stück in Apotheken rezeptfrei erhältlich.
www.flector.at

Flector EP Pflaster: Qualitative und quantitative Zusammensetzung 1 Pflaster enthält: 180 mg Diclofenac-Epolamin (EP). 14 mg Methyl-4-hydroxybenzoat (E218), 7 mg Propyl-4-hydroxybenzoat (E216), 420 mg Propylenglycol. Gelatine, Povidon, Sorbitlösung 70%, Weißer Ton, Titandioxid (E 171), Propyl-4-hydroxybenzoat (E 216), Natriumedetat (.2H2O), Weinsäure, Carmellose-Natrium, Natriumpolyacrylat, Dihydroxyaluminiumglycinat, 1,3-Butandiol, Polysorbat 80, Fragrance (Dalin PH),Gereinigtes Wasser, Polyestertuch; Propylenfilm. **Anwendungsgebiete** Zur äußerlichen, lokalen Behandlung von Schmerzen durch Muskelverspannungen (u.a. auch bei Lumbago), Schmerzen und Schwellungen nach stumpfen Verletzungen und Sportverletzungen (wie z. B. Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen) **Gegenanzeigen** Flector EP Pflaster dürfen nicht angewendet werden bei Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, oder einen der sonstigen Bestandteile bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure und andere nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR), ab Beginn des 6. Schwangerschaftsmonats und auf der Brust stillender Mütter, auf verletzter Haut jeglicher Art: Exsudative Dermatose, Ekzem, infizierte Verletzungen, Verbrennungen oder Wunden, bei Patienten mit aktivem Ulcus pepticum und bei Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren. **ATC-Code:** M02AA15 **Stand der Information** Juli 2013 **Zulassungsinhaber** Sanova Pharma GesmbH, Haidestraße 4, A-1110 Wien **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht** Rezeptfrei, apothekenpflichtig.
Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie Gewöhnungseffekten entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

FLE_2014_003.

Fußball-Zauber

Zwei Beiträge dieser Ausgabe beschäftigen sich mit den „Männern im Hintergrund“ bei sportlichen Großereignissen wie Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften, wie jüngst die WM in Brasilien. Während Wolfgang Pachatz sich gedanklich und auch verbal von Sochi verabschiedet und bereits die Spiele 2016 in Rio aktiv vorbereitet, spricht Thomas Schmal, jahrzehntelang Sporttherapeut des Österr. Fußball-Nationalteams über seine Arbeit hinter den Kulissen.

Während er von seinen Freunden mit einem neidvollen „schönen Urlaub“ verabschiedet wird, wenn es zu sportlichen Groß-Ereignissen geht, so gewährt der leidenschaftliche Fußballer Einblick in einen 16-Stunden-Tag, an dem die maroden Kicker wieder auf die Beine gestellt werden. Wobei der Sporttherapeut sich nicht nur um das Wohl seiner Schützlinge zu kümmern hat, sondern sich auch vom Einrichten des Medical Centers bis zum Organisieren der entsprechenden Gerätschaften („Nicht wirklich Urlaub“, Seite 5) kümmern muss.

Dass er bei den Fußball-Weltmeisterschaften in Brasilien nicht dabei sein konnte, lag daran, dass Österreich die Qualifikation – wenn auch knapp – verpasste. So hat er vor dem TV-Schirm einmal mehr verfolgen können, wie die Fußballer theatralisch tausende Tode starben und selbst beim leisesten Windhauch umfielen wie gefällte Baumstämme („Die Kunst, richtig zu sterben“, auf Seite 4).

In der Tat ist aber die schauspielerische Kunst der Ball-Treter für die Physiotherapeuten und Sportärzte ein Riesen-Problem: Hat sich nun sein Schützling tatsächlich verletzt oder ist die schmerzverzerrte Grimasse nur das Antlitz des gekonnt gespielten Schwerverletzten.

Wolfgang Pachatz hat da mit der Schauspielerei keinerlei Bezug. Er erzählt vielmehr von seinem „Wunderbaren Erlebnis“ (ab Seite 8) und träumt bereits von der Standard-Bühne Brasilien, nämlich Olympia 2016.

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Fußball-Zauber* **4 COVER** *Die Fußball-WM in Brasilien – aus der Sicht von Sportärzten und Physiotherapeuten*

10 FORTBILDUNG *Hohes Niveau – Sportmasseur-Prüfung 2014 erfolgreich abgeschlossen*

12 FORTBILDUNG *Schnell wieder Fuß fassen – Von Dr. Klaus Wölkhart*

22 TERMINE *Die Veranstaltungstermine für 2014 im Überblick*

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS)-SportTheMa, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Telefon 02236/8 658 75, Mobil 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: office@sportthema.at, www.sportthema.at
Redaktion: Oskar Brunnthaler, Eva Janko, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Tel. 02236/8 658 75
Wissenschaftlicher Beirat: Prim. Dr. Andreas Kainz, Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus (Wien), Prim. DDr. Anton Wicker (Salzburg), Univ. Doz. Dr. Günther Amesberger, Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Dr. Volker Veitl
Für den Inhalt verantwortlich: VÖSM&ÖGS-Präsident Dr. Rainer Gumpert
Grafik & Satz: Rudi Kopp, Tonwerkstr. 6 b, D-82205 Gilching, Tel.: 0049/(0)8105/2 77 13 27, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Wienerstraße 80 A-3580 Horn, Tel.: (02982) 4161-0, Fax: (02982) 4161-268, E-Mail: office@berger.at

Die Kunst, richtig zu sterben

Fußball-WM in Brasilien. Noch nie sind so viele Fußballer schmerzverzerrt „tot umgefallen" – für Sportärzte und Physiotherapeuten eine echte Herausforderung.

Die Bühne für sterbende Schwäne in Brasilien während der Fußball-Weltmeisterschaft hätte nicht treffender sein können: wenn die Kicker mit zwei linken Füßen das Tor nur allzu selten trafen, die Beine des Gegners wurden gekonnt niedergegrätscht. Die Folge: So harmlos auch der Körperkontakt zwischen den gestandenen Mannsbildern auch gewesen sein mag, allein der Hauch eines Lüftchens fällte die Fußballrecken wie Kärtner Kiefern im herbstlichen Sturm nieder. Schmerzverzerrt krümmten sich die so niedergestreckten Fußballer und wussten in ihrer Ohnmacht nicht so recht, ob es nun der linke Knöchel oder das rechte Knie war, das vermeintlich getroffen wurde. Die ganz Cleveren blieben einfach starr liegen und spielten den Toten – das erspart ihnen die Blamage, zugeben zu müssen, dass sie eigentlich gar nicht wussten, wo der Schuh drückt.

Es gab aber noch schlimmere Fälle von gefällten Fußballern: Ein gewisser Luis Suarez, ein begnadeter Stürmer aus Uruguay, biss im Spiel gegen Italien Giorgio Chiellini in die Schulter. Die Bilder von der Biss-Wunde gingen um die Welt, und obwohl der Schiedsrichter nichts gesehen haben will – ein Synonym dieser WM – schaltete sich die FIFA ein und sperrte den Beißer für neun Länderspiele.

In einem anderen WM-Match rammten sich zwei Argentinier wie blindwütige Böcke nieder und blieben – Waidmannsheil – „tot" liegen.

Auch Deutschlands WM-Star Thomas Müller machte Bekanntschaft mit der Schulter eines Gegenspielers und blieb blutüberströmt im Strafraum liegen – mit dem kleinen Unterschied, dass hier tatsächlich eine schwere Verletzung vorlag. So wie bei den Deutschen Höwedes oder Boateng, die nach dem ersten WM-Spiel Deutschlands gegen Portugal mit dem Helikopter in die nahe gelegene Klinik geflogen wurden, um sofort durchgecheckt zu werden. Glücklicherweise erwiesen sich ihre Blessuren als relativ harmlos.

Schlimmer erging es dem US-Boy Jermaine Jones, der sich im Spiel gegen Deutschland einen Nasenbeinbruch zuzog, aber tapfer bis zum Ende des Spiels durchhielt.

Und da waren wiederum die Sportärzte und die Sportphysiotherapeuten gefragt, die nach den Karambolagen herausfinden müssten, was der jeweilige Fußballer tatsächlich abbekommen hat.

Ginge es nach den optischen Eindrücken auf dem Spielfeld, gehörte fast jeder der Gefoulten in die nächst gelegene Intensiv-Station, jedoch wussten die Mediziner und Physiotherapeuten sehr wohl, wann es galt, ihrerseits Hand anzulegen.

Bei der WM in Brasilien hatten sie genügend zu tun – auch wenn, wie gesagt, das Sterben auf dem heiligen Rasen für viele das Allheilmittel zum fußballerischen Überleben geworden zu sein schien.

Oskar Brunnthaler

Im folgenden Beitrag nun die Berichte von Thomas Schmal und Johannes Uhlig über das Arbeiten der Sportärzte und Physiotherapeuten bei der Fußball-WM in Brasilien.

Thomas Müller blutüberströmt nach einem Zusammenprall im Spiel gegen Ghana. Miroslav Klose kümmert sich um den Verletzten

Nicht wirklich Urlaub

Die WM in Brasilien aus Sicht der Masseure und Therapeuten. Von Thomas Schmal

Die sogenannten „Männer im Hintergrund“ sind in den 4 – 6 Wochen wirklich nicht zu beneiden. Es war auch für mich immer sehr amüsant, wenn mir die Leute vor der Abreise zum Nationalteam einen schönen Urlaub wünschten. Aber woher sollte jemand auch wissen, dass mir durchschnittlich 16 – 17 Stunden Arbeit pro Tag bevorstehen würden.

Schon vor der Abreise ist logistisch einiges zu bewältigen, um ein möglichst komplikationsloses Arbeiten zu garantieren. Man sollte ja für alle Eventualitäten gerüstet sein. Zusätzlich sollte man auch dafür sorgen, dass alles auch wirklich heil im Trainings-lager und in weiterer Folge auch im WM Quartier ankommt. Wir haben ja auch viele sensible Gerätschaften mit dabei, wie Laser, Ultraschall, Elektrotherapie, Game Ready oder auch Tiefenwärme, um nur einige zu nennen. Selbst im Quartier angekommen haben wir immer versucht, ein passendes Medical Center einzurichten, das allgemeine Anlaufstelle für sämtliche Problematiken war.

Thomas Schmal – Sporttherapeut, jahrzehntelanger Sporttherapeut des Österr. Fußball-Nationalteams

Gemeinsam mit den Ärzten wurde dann ein erstes Meeting einberufen, um einen aktuellen Status über jeden einzelnen Kaderspieler zu ermitteln und eventuelle Vorgangsweisen zu besprechen, um dann diese Informationen an das Trainerteam weitergeben zu können.

Im normalen Trainingslageralltag sieht das Programm der Masseure und Therapeuten dann so aus, dass der Tag um etwa 7.00 Uhr beginnt, ab 8.00 Uhr finden die Trainingsvorbereitungen mit Taping, Stretching, Massagen sowie der Vorbereitung der Notfallbox und Getränke statt.

Während alle fitten Spieler trainieren, die nicht ganz fitten Spieler ein Individualprogramm bestreiten, nützen wir die Zeit, um die Spieler zu massieren und behandeln die, die aktiv nicht belastet werden, mit zeitaufwendigen Therapien wie Lymphdrainage oder Unterwassermassage. Hauptsächlich gibt es in der Vorbereitung zwei Trainingseinheiten, in denen sich das Prozedere am Nachmittag wiederholt und abends noch bis etwa 23.00 Uhr massiert wird.

An Spieltagen, die für willkommene Abwechslung sorgen, gilt es dann alles so professionell vorzubereiten, damit es aus unserer Sicht zu keinen Komplikationen kommt. Die spannendste Zeit ist allerdings die Zeit während eines Turniers, in der man immer wieder vor neuen Herausforderungen steht, um die kleineren und größeren Blessuren wieder so hinzubekommen, damit der Teamchef wieder aus dem Vollen schöpfen kann.

Ich hoffe, dass auch wir sehr bald wieder dabei sind, ich verspreche dann ein Interview mit einem aktuellen Mitarbeiter der medizinischen Abteilung.

Anmerkung der Redaktion:
Sporttherapeut Thomas Schmal gibt sein Wissen und seine Erfahrung auf dem Sektor Training-, Spiel und Wettkampfbetreuung, fachspezifisch für den Fußballsport in Form eines eintägigen Fortbildungsseminars bei der VÖSM&ÖGS-SportTheMa weiter. Alle jene, die an diesem Praxis-Seminar (siehe Seite 16) Interesse haben, mögen sich anmelden.

Wir, Sportstudio Simmafit, Wien 6.,
suchen ab September 2014
für 1 – 2x Mal pro Woche
einen/eine MasseurIn.
Gute Umgangsformen und
sehr gute Deutschkenntnisse (eventuell englisch)
sind erwünscht.

Schriftliche Bewerbungen bitte an:
simmafit@gmx.at

Ziel und Strukturplanung

Trainings- und Leistungssteuerung für Fitness-Sportler bzw. Leistungs-Sportler. Von Prof. Mag. Johannes Uhlig

Wenn sich Sportler[1)] unterschiedlicher Leistungsniveaus (z. B. Fitness-Sportler oder [Hoch-]Leistungs-Sportler) auf Wettkämpfe – wie z. B. einen Halbmarathon oder Fußballmeisterschaftsspiele – vorbereiten, so sind wesentliche Schritte in der Trainingssteuerung notwendig, damit die Voraussetzungen geschaffen werden, erfolgreich zu sein.

Der erste Punkt stellt die *Trainingsplanung* dar, die sich aus Zeit-, Struktur- und Ablaufplanung (und eventuell Korrekturplanung) zusammensetzt (s. Abb. 1).

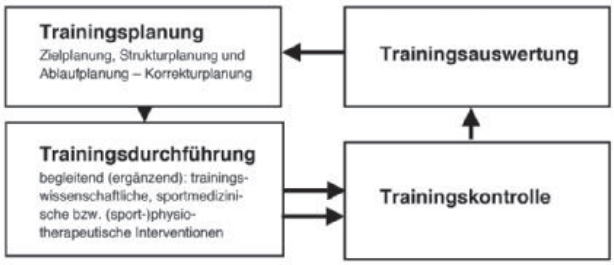


Abb. 1: Regelkreissystem der Trainings- und Leistungssteuerung (nach Hohmann, Lames & Letzelter, 2002, S. 167)

Die *Zielplanung* beinhaltet Leit- und Teilziele, die sich aus der Sportartanalyse, dem Belastungsprofil sowie dem geschlechts-, alters- und (leistungs) niveauspezifischen Anforderungsprofil ergeben. In der *Strukturplanung* bestimmen die einzelnen Perioden (Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode) und Zyklen (Makro-, Meso- [z. B. 6 Wochen-Zyklus] und Mikrozyklus) den Leistungsaufbau, wobei hier die alles entscheidende Frage für den Trainingsprozess lautet:

> *„Welche Trainingsbestandteile sind in welcher Reihenfolge und mit welchen Belastungen für den jeweiligen Athleten, also individuell einzusetzen, um die günstigste Leistungsentwicklung zu erreichen?“* (Hohmann, Lames & Letzelter, 2002, S. 168)

Und schließlich beinhaltet die *Ablaufplanung* die *Durchführung*, die *Kontrolle* (Trainingsprotokollierung, Leistungskontrolle) und die *Auswertung* des Trainings (Trainingsverlauf- und Trainingswirkungsanalyse) und gegebenenfalls eine Korrekturplanung, wenn Entwicklungen nicht in die gewünschte Richtung gehen und Feinjustierungen notwendig sind (siehe Abb. 1 – Regelkreissystem).

Trainingsplanung heißt: „Trainingsprozesse in einem abstrakten Planmodell gedanklich vorweg zunehmen“ (ebd., S. 166). Damit sind so Fragen inkludiert, wie: „Was ist das primäre Ziel im nächsten 6-Wochen-Zyklus?“ (Ziel- und Strukturplanung), „Wie viele Trainingseinheiten können pro Woche mit welcher Gesamttrainingszeit (WGTZ) absolviert werden?“ (Ablaufplanung), „In welchen zeitlichen Abständen sind Tests zur Überprüfung der aktuellen Leistungsfähigkeit eingeplant?“ (Ablaufplanung), „Erscheint es sinnvoll – auf Grund von Überbeanspruchungssymptomen des Athleten – das geplante Training in den nächsten beiden Wochen zu reduzieren?“ (Korrektur-planung).

Dabei dient der Trainingsplan quasi als „feed forward“ („Vorwärtsschub“; ebd., S. 167) für die anschließende Trainingsdurchführung in der Praxis und hat eine zentrale Funktion in der Trainingssteuerung inne. Diesbezüglich müssen die Plananforderungen unbedingt kontrollierbar sein und leistungskennzeichnende Kennziffern ausdrücken, um vor allem für die Trainingsauswertung zur Verfügung zu stehen und als Richtwerte für folgende Planungsschritte zu dienen. Als Beispiele können hier genannt werden:

a) Laufen – Halbmarathon (Fitnessbereich): die WGTZ (z. B. 4, 5 Stunden) in den verschiedenen Intensitätsstufen (z. B. REKOM, GA I, GA II, WSA) und mit den unterschiedlichen Trainingsmethoden (z. B. Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode);

b) Fußball (Leistungsbereich): die Gesamtanzahl an Trainingseinheiten pro Woche in der Vorbereitungsperiode (z. B. 6), separat aufgesplittet in motorische (1), technisch-taktische (3), regenerative (1) bzw. Komplextrainingseinheiten (1).

Neben diesen angeführten Punkten, die die unmittelbare Trainings- und Leistungssteuerung betreffen, sind noch begleitende (ergänzende) trainingswissenschaftliche, sportmedizinische bzw. (sport-)physiotherapeutische Interventionen von wesentlicher Bedeutung, um den Athleten optimal vorzubereiten und

1) Es wird hier nur die männliche Ausdrucksform angeführt, aber gleichzeitig ist auch die weibliche mit gemeint!

Erfolg zu garantieren. Somit finden sich zahlreiche Betätigungsfelder für spezialisierte Sportwissenschafter, (Physio-)Therapeuten und Masseure.

- **Ernährung:** Vor allem im Fitnessbereich besteht das Primärziel darin, die eigene Körpermasse durch sportliche Betätigung zu kontrollieren und somit den Risikofaktoren „Übergewicht" und Adipositas (Fettleibigkeit) vorzubeugen, die mit vielen Krankheiten in enger Verbindung stehen (Diabetes, Herzinsuffizienz, Hyperlipämie, Gicht etc.).

- **Ausdauertraining:** Hinreichende Ausdauerreize bewirken zahlreiche morphologische und funktionelle Anpassungen u. a. im kardiopulmonalen System, im Hormonsystem und in der Muskulatur (vgl. ebd., S. 236). Daher ist ein solides Grundlagenausdauerleistungsniveau für jeden Athleten essentiell. Dabei geht es im Speziellen darum, möglichst lange Widerstand gegen die (eigene) Ermüdung zu leisten (z. B. der Halbmarathonläufer kann sein beabsichtigtes Renntempo über die gesamte Distanz halten) als auch um eine schnellere Regenerationsfähigkeit (z. B. Fußball: der Spieler ist nach einem harten Training Mittwoch abends beim nächsten Training 24 Stunden später wieder ausreichend regeneriert). Außerdem können Athleten mit einer guten Grundlagenausdauerbasis (hoch-)intensive Trainingsreize adäquat bewältigen und sind eher geschützt vor Verletzungen.

- **Kraft- und Beweglichkeitstraining:** In der Praxis hat sich für Sportler aller Leistungsstufen begleitendes Kraft- und Beweglichkeitstraining bewährt, ganz nach der simplen Therapieformel: „Dehne die verkürzte und kräftige die geschwächte Muskulatur!" (ebd., S. 242). Zunächst ist jedoch die muskuläre Belastung der bevorzugten Muskulatur (z. B. Beinmuskulatur beim Läufer und Fußballspieler bzw. Schultermuskulatur beim Tennisspieler) zu analysieren. Auf dieser Basis kann ein Dehnungs- und Kraftprogramm erstellt werden, das prophylaktisch Dysbalancen und Verletzungen entgegen wirkt. Dabei können durchaus intensive Dehnungsmethoden (passiv-statisch) angewendet werden (vgl. ebd.). Im Bereich des Krafttrainings hat sich beispielsweise das intermittierende Rumpfkrafttraining etabliert, das sich aus herzfrequenzsteigernden, isometrischen und (langsam-) dynamischen Belastungen zusammensetzt und vor allem die für Läufer und Fußballspieler essentielle „Kernmuskulatur" (Core; Bauch- und Rückenmuskeln) stärkt.

- **Physiotherapie und Massage:** Regelmäßige Massagen fördern die Durchblutung der Muskulatur und beschleunigen nach intensiven Belastungen (z. B. nach einem Halbmarathonlauf oder nach einem Fußballspiel) den Abtransport der muskulären Schlackenstoffe und verkürzen die Regenerationsphase. Falls Überlastungssymptome (z. B. Achillessehnenreizung) oder Verletzungen (z. B. Muskelfasereinriss) auftreten, so sind die Konsultierung eines (Sport-) Arztes und in weiterer Folge (sport-) physiotherapeutische Maßnahmen (z. B. Strom-, Ultraschallbehandlung oder osteopathische Interventionen) zur Behandlung notwendig. In speziellen Fällen müssen die Ursachen (z. B. Beckenschiefstand) behoben werden.

Autor Prof. Mag. Johannes Uhlig

Literatur

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiebelsheim: Limpert.

Grundkurs
Triggerpunkt-Seminar

Die Triggerpunkt-Massage ist jene Form von Massage, bei der mit gezielten Handgriff-Techniken akute und chronische Störungen des Bewegungsapparates muskulär behandelt werden können.

Gerade bei hartnäckigen oder Therapieresistenten Beschwerden (zum Beispiel chronische Lumbalgie) erweist sie sich als eine sehr erfolgreiche Behandlungsmethode.

Termin: Oktober 2014 (auf Anfrage)

Kurszeiten: Samstag, von 9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, von 9.00 bis 14.00 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Referentin: Sabine Gmeiner-Gieber, Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 240,–, für Nichtmitglieder € 280,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort", Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*
Anmeldung gilt nur nach Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto der VÖSM&ÖGS-SportTheMA bei der Raiffeisenbank, 2346 Südstadt, BLZ 32633, Kto.Nr. 219.188, IBAN: AT03 3263 3000 0021 9188, BIC: RLNWATWWPDF

Wunderbares Erlebnis

Sochi Ade . . . Rio wir kommen!
Von PT Wolfgang Pachatz

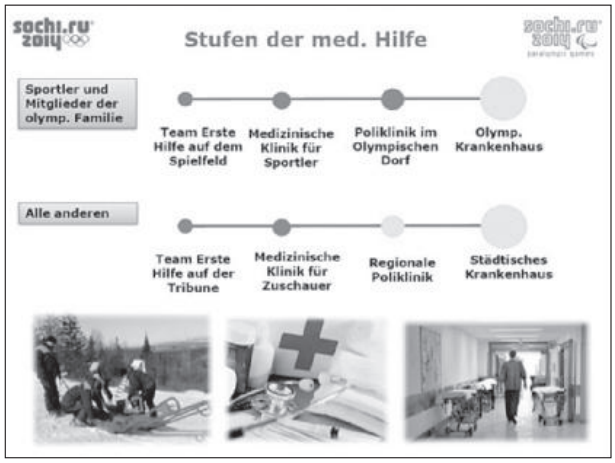
Kaum drei Monate nach dem Projekt „Olympische Spiele Sochi 2014“ steht das Projekt „Olympische Spiele Rio 2016“ im Focus vieler AthletInnen, TrainerInnen und anderer beteiligter Professionen. Die medizinische Betreuung, die den Athletinnen vom Olympischen Komitee in den verschiedenen Polykliniken angeboten wird und die nationalen TeamärztInnen, PhysiotherapeutInnen und MasseurInnen unterstützen soll, wird in allen Details bereits jetzt geplant. Um die idealen Konditionen zu schaffen und die optimalen „Player“ zu finden, werden Firmen- und Jobprofile definiert und ausgeschrieben. Für alle, die an den Spielen teilnehmen wollen, ist es wichtig, die umfangreichen Verantwortungsbereiche der medizinischen Betreuung zu erfassen.

In einem Trainingsprogramm für medizinische Volotäre wurden die Zonen der Verantwortung „Medizin“ in Sochi folgendermaßen beschrieben:

In Sochi gab es zehn Wettkampfstätten, zwei Ausbildungseinrichtungen, drei olympische Dörfer (Endurance Village, Mountain Village, Coastal Village), zwei Medienzentren, zwei Hotels der olympischen Familie, den Olympia-Park und das Zentralstadion. Das verantwortliche medizinische Personal bestand aus 1715 Personen (ÄrztInnen, TherapeutInnen, SanitäterInnen, Krankenpflegepersonal und Mitgliedern der Noteinsatzteams). 285 Volontäre wurden zur Unterstützung herangezogen. Der Umfang der medizinischen Dienste beinhaltete drei Polikliniken, drei Krankenhäuser, 39 Gesundheitszentren, zwölf Erste-Hilfe-Stellen, 150 mobile Sanitätsteams, 40 Krankenwagen und drei Hubschrauber.

Wie bereits zuvor beschrieben, hat jedes Team zusätzlich noch seine nationale sportspezifische medizinische Betreuung.

Die folgende Grafik veranschaulicht die Stufen der medizinischen Hilfe:



Bei den Olympischen und den Paraolympischen Spielen wurden insgesamt 12.000 Anfragen auf medizinische Hilfe gestellt (durchschnittlich 400 täglich) und weitere 125 tägliche Besuche in den Kliniken verzeichnet.

Die angeführte Dimension der Einsätze illustriert die Notwendigkeit einer strukturierten, langfristigen Planung und Logistik. Diese Billanz lässt erahnen, welchen Herausforderungen sich das Organisationskomitee in Rio stellen muss.

Ich wurde eingeladen, bei den olympischen Winterspielen in Sochi einen Teilbereich der Poliklinik „Endurance Village“ zu leiten. Die Erfüllung dieses Auftrags war eine spannende Aufgabe, die mich manchmal an die Grenzen meiner Möglichkeiten brachte. Nichtsdestotrotz war es ein wunderbares Erlebnis, ein Teil der olympischen Familie zu sein und Erfolge, aber auch Misserfolge miterleben zu dürfen.

2014: Wolfgang Pachatz in Sotchi

Hohes Niveau

Sportmasseur-Prüfung 2014 haben 14 Teilnehmer erfolgreich abgeschlossen.

Der insgesamt 35. Sportmasseur-Ausbildungslehrgang der VÖSM & ÖGS-SportTheMa ist am Samstag, den 14. Juni 2014 mit den Abschlussprüfungen zu Ende gegangen. 15 Teilnehmer/innen waren zu Beginn der Ausbildung gemeldet, zur Prüfung selbst traten dann 14 Kandidaten/innen an.

Resümè: Die Ausbildung steht auf sehr hohem Niveau und die Teilnehmer/innen waren mit großen Ambitionen und viel Lerneifer bei der Sache, dementsprechend gut waren die Prüfungsergebnisse.

Drei Damen und ein Herr schafften die Prüfung mit „Ausgezeichnetem Erfolg“, zwei Damen und vier Herren mit „Gutem Erfolg“ und die übrigen vier mit Erfolg.

Im Laufe des Ausbildungsjahres mussten vorab schriftliche Seminarprüfungen in den Fächern „Bewegungslehre und Biomechanik, Trainings- und Wettkampfpsychologie, Ernährung und Getränkezufuhr im Sport und Umgang mit Nahrungsergänzungsmittel, Regenerative und hygienische Maßnahmen im Sport, Haltungsschulung und Funktionsgymnastik sowie Trainingslehre-Konditionsarbeit in Theorie und Praxis positiv abgelegt werden, um die Zulassung zur Abschlussprüfung zu erlangen.

Die Fachprüfer am 14. Juli 2014 waren dann OA Dr. Rainer Gumpert (Beschreibende-, funktionelle Anatomie in vivo sowie Erste Hilfe in Notfällen), Dr. Paul Puchwein (Sportorthopädie und Sporttraumatologie) Prim. Dr. Andreas Kainz (Befunderhebung), Dr. Markus Stibor (Sportphysiologie, Leistungsdiagnostik und Doping im Sport) sowie das Sportmasseurteam Elfriede Hana (Sportmassage – Vorbereitungs-, Pausen- und Entmüdungsmassage) und Thomas Schmal (Funktionelle Verbände und Tapen).

Die VÖSM & ÖGS-SportTheMa gratuliert den neuen Sportmasseuren/innen zur bestandenen Prüfung und wüscht ihnen auf ihrem weiteren beruflichen Werdegang viel Erfolg. Wir hoffen, dass so viel wie möglich von dem, was im Rahmen dieser Ausbildung gelehrt und geübt wurde, in die Praxis erfolgreich umsetzen können.

VÖSM
VEREINIGUNG ÖSTERREICHISCHER SPORTMASSEURE UND SPORTTHERAPEUTEN

DIPLOM

Die Vereinigung der Österreichischen Sportmasseure und Sporttherapeuten bestätigt, dass

ANGELIKA BAUER

an der nach den Richtlinien der VÖSM durchgeführten Ausbildung zum

SPORTMASSEUR

teilgenommen, und die Abschlussprüfung in Theorie und Praxis mit Erfolg bestanden hat.

Der/Die Obgenannte wird seitens der Österreichischen Bundes-Sportorganisation als geprüfter Sportmasseur anerkannt.

Maria Enzersdorf-Südstadt, am 14 Juni 2014

Für die Prüfungskommission

Der Präsident der VÖSM

Lehrreferent

Ärztereferent

BSO IM SPORT Von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation anerkannte Aus- und Weiterbildungseinrichtung

Objekt der Begierde: Das Sportmasseur-Diplom

Mit „Ausgezeichnetem Erfolg“ haben bestanden:

Beatrix GAAL
Lisa KAINZ
Florian KRENN
Agnes LOINGER

Mit „Gutem Erfolg“ haben bestanden:

Angelika BAUER
Christopher FUCHS
Mag. Christian KODYDEK
Mario PROHASKA
Peter REVUCKY
Mag. Marlies WAGNER

Und ebenfalls bestanden haben:

Thomas EBNER
Tobias CHARWAT
Oliver LIEBMANN
Alexander WEIKERSDORFER

OA Dr. Rainer Gumpert: Ärztlicher Leiter der Sportmasseur-Ausbildung

Dr. Paul Puchwein: Prüfung in Sportorthopädie, Sporttraumatologie

Elfriede Hana und Thomas Schmal: Ausbildungsleiter

Lisa Kainz u. Beatrix Gaal: Mit Auszeichnung die Prüfung bestanden

An dieser Stelle möchten wir nicht verabsäumen, der Ausbildungsleiterin Elfriede HANA und Thomas SCHMAL für ihren unermüdlichen Einsatz ein herzliches Dankeschön aussprechen. Gleichzeitig ergeht unser Dank auch an alle Referenten/innen, die ebenfalls den Unterricht auf einem sehr hohen Level gestalteten.

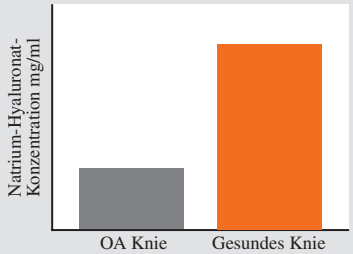
Am 27. und 28. September 2014 beginnt die 36. Sportmasseur-Ausbildung mit dem 1. Modul und wir laden schon jetzt alle Interessenten/innen, die eine Massage-Grundausbildung absolviert haben, herzlichst dazu ein. Anmeldung bei der VÖSM & ÖGS-SportTheMa.

Geschafft: Sportmasseur-Ausbildung 2014 – die erfolgreichen Teilnehmer mit ihren Fachprüfern

Hyaluronsäure: Auch oral bioverfügbar

Intraartikuläre Injektionen von Hyaluronsäure stellen eine mögliche Therapieoption bei Arthrose dar. Doch es muss nicht zwangsläufig eine Spritze ins Kniegelenk sein – auch oral zugeführte Hyaluronsäure kommt dort an, wo sie soll. Im Gelenksknorpel.

Im Knorpel stellt Hyaluronsäure einen unverzichtbaren Wasserspeicher dar und sorgt so für die Druckfestigkeit. In der Gelenksflüssigkeit ist Hyaluronsäure das wichtigste Glykosaminoglykan und hat schmierende und druckabfedernde Eigenschaften. Es überrascht daher nicht, dass ein Gelenk mit Arthrose gegenüber einem gesunden Gelenk eine deutlich verminderte Hyaluronsäure-Konzentration zeigt.[1]



In einem gesunden Knie beträgt die Natrium-Hyaluronat-Konzentration 1,5 bis 3,1 mg/ml. Diese Konzentration kann in osteo-arthrotischen Gelenken auf ein Drittel reduziert sein (nach Dahl et al.[1]).

Abb. 1: Hyaluronsäuremangel im arthrotischen Knie (nach Dahl et al[1])

Eine Metaanalyse ergab, dass eine Injektion von Hyaluronsäure in das betroffene Gelenk den Schmerz langfristig wirkungsvoller zu reduzieren scheint als die intraartikuläre Gabe eines Kortikosteroids.[2] Aber auch peroral aufgenommene Hyaluronsäure erreicht ihr Ziel. Wie im Tiermodell anhand einer Markierung mit Technetium nachgewiesen werden konnte, reichert sich hochmolekulare Hyaluronsäure bei peroraler Aufnahme bereits nach wenigen Stunden in den Gelenken an und kann dort ihre Wirkung entfalten.[3]

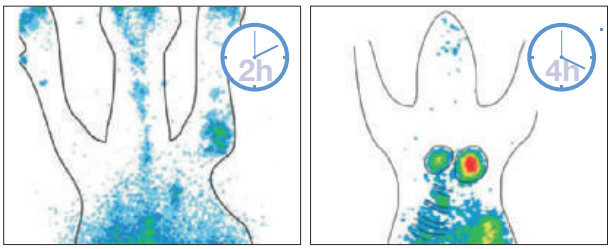


Abb. 2: Peroral zugeführte Hyaluronsäure erreicht rasch die Gelenke (nach Balogh et al[3])

Fazit: Peroral einzunehmende Präparate, die neben den klassischen Gelenksnährstoffen Chrondroitinsulfat, Typ-II-Kollagen und Glucosamin auch hochmolekulare Hyaluronsäure enthalten, können eine besonders geeignete Maßnahme zum Erhalt der Knorpelgesundheit darstellen.

[1] Dahl LB et al. Annals of the Rheumatic Diseases. 1985; 44:817-822
[2] Bannuru R et al Arthritis Rheum 2009; 61(12):1704-1711
[3] Balogh L et al. J Agric Food Chem 2008; 56:10582-10593

Schnell wieder Fuß fassen

Was tun bei instabilem Sprunggelenk?
Von Dr. Klaus Wölkhart

Bei zahlreichen Sportarten und vor allem bei Ballsportarten treten häufig Verletzungen der Sprunggelenke im Sinne eines Supinationstraumas auf. Nach der Akutbehandlung besteht zumindest eine leichte Instabilität mit Schwäche der Bandverbindungen aber auch eine verminderte Koordinationsleistung und Kraftfähigkeit der sprunggelenksstabilisierenden Muskulatur sowie je nach Vorgeschichte auch eine verminderte Ausdauerleistungsfähigkeit.

Oft besteht diese Instabilität mit der Neigung zu weiteren Supinationsverletzungen auch ohne große Verletzung und präsentiert sich dann als wiederkehrender Überlastungsschmerz des Sprunggelenks, der über das Sprunggelenk laufenden Sehnen oder der dazugehörigen Muskulatur und des Muskelursprungs am Unterschenkel. Nach klinischer Abklärung und Ausschluss einer ruhigzustellenden Verletzung ist der Weg für eine funktionelle Behandlung frei, wie sie durch ein gezieltes Tapen oder die Verwendung der MalleoTrain Produktfamilie ermöglicht wird.

Wir verwenden die Sprunggelenksbandagen nach folgenden Vorgaben:

Dr. Klaus Wölkhart

- Geboren am 5. Februar 1966
- Arzt für Allgemeine Manuelle und Sportmedizin
- Seit 2000 Sportmedizinische Untersuchungsstelle des Landes Steiermark mit Sporttauglichkeitsuntersuchungen sowie Leistungsdiagnostik am Fahrrad- und Laufbandergometer
- Seit 2011 Gesundheitswerkstatt mit Zusammenarbeit Sportmedizin, Physiotherapie und Diätologie
- 8580 Köflach, Alleestraße 34

MalleoTrain: Wenn Schwellungen und Reizzustände im Vordergrund stehen: die 2 Profilpolster am Innen- und Außenknöchel aktivieren die Durchblutung und fördern das Abschwellen und verbessern über den Einfluß auf die Sensomotorik die Sprunggelenksstabilisation.

Bei zusätzlicher Instabilität:
MalleoTrain S: Das individuell einstellbare Gurtsystem (elastisch, unelastisch, teilelastisch) gibt dem Sprunggelenk zuverlässigen Halt in der Bewegung und schützt vor einem neuerlichen Umkippen.

MalleoTrain S open Heel: Der offene Fersenbereich verbessert das Bodengefühl bei Barfußsportarten und steigert damit über die erhöhte Propriozeption das Ausmaß der Stabilisierung.

MalleoTrain Plus: zeigt ebenso das dreistufige Gurtsystem, eignet sich von den Eigenschaften aber am besten zur langfristigen Verwendung im Sport. Sie entfaltet ihre Qualitäten in der Verletzungsprävention und in der Rehabilitation von vorverletzten Gelenken.

Die Vorteile dieser Sprunggelenksaktivbandagen wie die einfache Verwendung, die Hautschonung, die zusätzliche elastische und zielgerichtete Kompression und die Eignung zum langfristigen Einsatz haben den Tapeverband im Sprunggelenksbereich verdrängt.

Die kontrollierte Bewegung im Zusammenspiel mit gezielter Kompression bietet wesentliche Vorteile gegenüber der völligen Ruhigstellung:

- Verminderung der Schwellneigung und verbessertem Abfluss der Lymphe und des Blutes
- Stoffwechselsteigerung im verletzten Gebiet mit Verbesserung der Syntheseleistung für Bindegewebsfasern (besonders Kollagen Typ I)
- Ausrichtung der neu gebildeten Fasern in die Funktionsrichtung
- Verhindern des Muskelabbaus mit Verlust von Kraft und Koordination
- Erhalten bzw. Verbesserung der Propriozeption.

Was sind die Bestandteile des funktionellen Trainings?

1. Alltagsbewegung und Alltagsbelastung
2. Grundlagenausdauertraining jeden zweiten Tag bis zu 60 Minuten, anfangs idealerweise am Fahrradergometer mit hoher Trittfrequenz und geringer Belastung
3. Koordinations- und Gleichgewichtstraining idealerweise als Physiotherapie begonnen
4. Krafttraining der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur.

Wesentlich ist die allmähliche Steigerung der Belastung und der schrittweise Übergang in das sportartspezifische Training. Präventiv empfiehlt es sich für alle Sportler diese Elemente in das Training einzubauen.

Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

nach den Richtlinien der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Der Lehrgang zur Ausbildung von Sportmasseuren(innen) erfolgt in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundessportorganisation in einem einjährigen Bildungsgang unter der Bedachtnahme der in Österreich geltenden Gesetze. Ziel ist es, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Sportmasseurs vertraut zu machen.

Sportmasseur(in) im Sinne dieser Richtlinien ist eine nach den geltenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Sporttreibende im Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport vor –, während – und nach deren Sportausübung zu betreuen.

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Massage-Grundausbildung bei der VÖSM&ÖGS, USI Wien oder bei einem von der VÖSM&ÖGS anerkanntem Institut mit Lehr- und Stundenvorgaben, Gewerbl. Masseure/Innen, Med. Masseur/in, Heilmasseure/Innen.

UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE

I. THEORIE

Einführungsunterricht
Ethik in der Sportbetreuung
Trainingslehre und Methodik
Bewegungslehre u. Biomechanik
Sportpsychologie
Beschreibende-, Funkt. Anatomie u. Anatomie in vivo
Sportphysiologie mit Leistungsdiagnostik
Doping im Sport
Ernährung und Getränkezufuhr im Sport
Sportorthopädie u. Sporttraumatologie
Erstversorgung von Sportverletzungen, Erste Hilfe
Befunderhebung
Funktionelle Verbände, Tapen
Spezielle Theorie d. Sportmassage
Regenerative und hygienische Maßnahmen im Sport
Funktionsgymnastik

II. PRAXIS

Praktische Übungen
– Trainingslehre-Konditionsarbeit
– Funktionsgymnastik und Haltungsschulung
– Befunderhebung
– Funktionelle Verbände (Taping)
– Klassische Massage im Sport
– Wettkampfvorbereitung
– Wettkampf-Pausenbetreuung
– Entspannungstraining und mentale Trainingsformen
– Muskelfunktionstests
– Betreuung im Behindertensport
– Wiedereingliederung in den Sportbetrieb
– Thermotherapie

III. SONSTIGES

Praktikum Vienna City-Marathon oder alternative Großveranstaltungen
Vereinspraxis ab dem 4. Kursteil 70 Std. (mind. 10 Std. monatlich)
Prüfungseinheiten

Bei 9 Kursteilen insgesamt 295 Unterrichtseinheiten inkl. 70 Std. Vereinspraxis
(Unterrichtseinheit = 45 Minuten)

Termine:
1. Modul 27. – 28. September 2014
2. Modul 10. – 12. Oktober 2014
3. Modul 14. – 16. November 2014
4. Modul 12. – 14. Dezember 2014
5. Modul 16. – 18. Jänner 2015
6. Modul 20. – 22. Februar 2015
7. Modul 13. – 15. März 2015
8. Modul 10. – 12 April 2015
(inkl. Praxis beim Vienna-City-Marathon)
9. Modul 29. – 31. Mai 2015
Abschlussprüfung 20. Juni 2015

Kurszeiten:
Freitag ab 18.00 – ca. 22.00 Uhr, **Samstag** 8.00 – ca. 22.00 Uhr, **Sonntag** 8.00 – ca. 16.00 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Quartier:
auf Anfrage im Sekretariat bei der VÖSM & ÖGS

Kurskosten:
Komplette Ausbildung für Mitglieder der VÖSM & ÖGS und USI-Absolventen € 1.690,–, für Nichtmitglieder € 1.800,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Für Aufenthalts- und Verpflegskosten am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,– à Conto auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen-Regionalbank, 2340 Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188.

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

Impressionen

von Seminaren und Veranstaltungen bei der VÖSM & ÖGS – Akademie für SportTherapie und Massage

Prim. Dr. Andreas Kainz: Seminar „CTT – Connectiv tissue therapy" – Fascienbehandlung

Einsatz: Unsere Sportmasseure beim Vienna City-Marathon 2014

Dr. Ramin Ilbeygui (l.): Seminar „Klinisches Tapen"

Die Vereinigung Österr. Sportmasseure und Sporttherapeuten
& Österr. Gesellschaft für Sportphysiotherapie – SportTheMa

in Kooperation mit der

Sanova Pharma GmbH

bitten zum kostenlosen Vortrag zum Thema

Schulterimpingement – Es klemmt!

am Dienstag, 18. November 2014, 18.30 Uhr

in das Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,
Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Programm:
18.30 Uhr: Begrüßung und Eröffnung
Dr. Lukas Trimmel –
Physikalische Medizin und Rehabilitation
Wolfgang Pachatz – Physiotherapeut

Zum gemütlichen Ausklang des Abends
lädt die Sanova Pharma
zu einem Schmankerl-Buffet!

Sanova
Gesundheit richtig bewegen

Fax-Antwort: 02236/26833 401 oder E-Mail: office@sportthema.at

Name: _____

Adresse: _____

_____

Tel.-Nr. /E-Mail: _____

Beruf: _____

Grundkurs
Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist heute bereits eine beinahe unentbehrliche Qualifikation für jeden Masseur geworden und zählt zum Standardrepertoire von Masseuren und anderen therapeutischen Berufen und ist vor allem im Sportbereich nicht mehr wegzudenken.

Ziel:
Grundgrifftechniken der Manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder sowie die Basistheorie aus dem Bereich der Lymphologie. Weiters werden die speziellen Sondergriffe erlernt.

Zielgruppe:
Masseure/-innen, Physiotherapeuten/-innen, Ärzte/-innen, MTA

Inhalt:
- Anatomie des Lymphsystems
- Verhältnisse an der Kapillare
- Ödemformen
- Indikationen sowie relative und absolute Kontraindikationen
- Basisgrifftechnik und Grundbehandlung
- Sondergriffe
- Therapiebeispiele

Hinweis:
Mit dem Zeugnis sind Sie zur Teilnahme am Therapiekurs berechtigt. Der Kurs wird mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung abgeschlossen. Die Prüfungsgebühr ist in den Lehrgangskosten enthalten. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung, zwei Leintücher, ein Handtuch und eine Decke zum Kurs mit.

Termine 2014:
Modul 1: 24. – 26. Oktober
Modul 2: 07. – 09. November
Modul 3: 28. – 30. November
Modul 4: 12. – 14. Dezember

Kurszeiten:
Fr 14.30 – 21.00 Uhr (6 UE)
Sa 08.00 – 18.00 Uhr (9 UE)
So 08.00 – 18.00 Uhr (9 UE)

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1 (Johann-Steinböck-Straße 5 in Navis)

Vortragende: HM Elisabeth Koptik

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportThema € 650,–,
für Nichtmitglieder € 700,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Fortbildungsseminar
Supplemente im Sport

Was sind Supplemente (synonym Nahrungsergänzungsmittel = NEM), was können sie, (und was nicht), wo beginnt Supplementierung? Bezeichnet man so bereits ein Getränk, das man selbst aus Saft und Wasser mischt und eine Prise NaCl zufügt oder trifft die Bezeichnung erst zu, wenn das Getränk in Pulverform aus der Dose eines namhaften Herstellers eingerührt wird? Gibt es den Zaubertrank des Druiden, der alle leistungsfähiger und ermüdungsresistenter macht oder ist es nur das große Geschäft, das die Firmen mit NEM durchführt um gleichzeitig damit auch teure, wenig aussagekräftige Laboruntersuchungen anzubieten? Die Umsätze sind gewaltig, allein in Deutschland werden ca. 1,5 Mrd Euro/Jahr damit umgesetzt. Können NEM mehr als es uns eine ausgewogene Ernährung ermöglicht?

Anhand Evidenz basierter Daten und der Empfehlung der Medizinischen Kommission des IOC werden Makronährstoffe, sowie einige Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien besprochen, deren Wirkung und Nebenwirkung sowie mögliche Einsatzgebiete im Leistungssport. Kurze Querverweise zu Studien mit interessanten Erkenntnissen aus der Präventiv- und Intensivmedizin beleuchten weitere, interessante Aspekte und tragen zum Verständnis bei. Wir erkennen auch, dass der unkritische, gut gemeinte Einsatz mancher Vitamine oder Antioxidantien z. B. die Krebsrate und Herzschwäche signifikant steigen und Trainingseffekte beim Leistungssportler auch abschwächen kann. Auch ist die Gefahr einer Kontamination von NEM mit verbotenen Substanzen nicht unerheblich, der Sportler selbst bleibt im Falle einer positiven Dopingprobe allein dafür verantwortlich. Gleichzeitig ist es wichtig, mögliche Mangelzustände bei Sportlern rechtzeitig zu erkennen und zu beheben.

Unbestritten bleibt, dass eine sportgerechte Ernährung die Leistungsfähigkeit bzw. Regeneration positiv beeinflusst. Was man als Sportler, Trainer oder Betreuer zu diesem Thema unbedingt wissen sollte, wird in diesem Seminar auf fachlicher Ebene diskutiert.

Termin: Samstag, 25. Oktober 2014

Kurszeiten: von 14.00 bis ca. 18.30 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Referent: Dr. Markus Stibor, Facharzt für Innere Medizin, Allgemeine Medizin, Sportarzt

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 120,–,
für Nichtmitglieder € 150,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Grundkurs
Akupunktmassage

Die Akupunktmassage wird nach den Regeln der traditionellen chinesischen Meridiane gelehrt. Die sogenannten Meridiane sind Energiebahnen, in denen die Lebensenergie „Qi“ zirkuliert. Aufgabe der Akupunktmassage ist es, durch eine spezielle Technik die Harmonisierung zwischen Yin und Yang zu erwirken. Krankheit bedeutet in der chinesischen Terminologie demnach eine Energieflussstörung („Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach flutender Energie“ nach Dr. Voll).

Um diese Dysbalancen ausfindig zu machen, stehen dem Therapeuten verschiedene diagnostische Möglichkeiten aus energetischer Sicht zur Verfügung.

Die Akupunktmassage ist kein Allheilmittel für alle Dysbalancen, aber sehr wohl eine nicht mehr wegzudenkende Ergänzung zu herkömmlichen Therapieformen bzw. eine tolle eigenständige Therapie. Auch Narben können, unabhängig von ihrer optischen Beschaffenheit, ein Störfeld für den Körper sein. Lassen Sie sich überraschen, was einige „Striche und Punkte“ am Körper positiv bewirken können.

Themen

- Genaues Erlernen der Meridian-ebene
- Besprechen vieler Krankheitsbilder aus energetischer Sicht (Erkennen von Fülle- und Leere-Zuständen)
- Erweiterung der physikalischen Behandlungsmethoden und exaktere Anwendungsmöglichkeiten aus energetischer Sichtweise. Erlernen von Akupunkturpunkten
- Narbe als Störfeld?
- Erlernen der Narbenentstörung

Termine: Teil I: 10. – 12. Oktober 2014
Teil II: 7. – 9. November 2014

Kurszeiten: Teil I: jeweils 09.00 – 18.15 Uhr,
Teil II: Fr. 14.00 – 18.30 Uhr,
Sa u. So 09.00 – 18.15 Uhr,
insgesamt 50 UE (à 45 Min.)

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Leitung: Erwin Wolf, Sport- und Heilmasseur

Kosten: für Mitglieder Teil 1 und 2 insges. € 490,–, für Nichtmitglieder € 530,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Fortbildungsseminar
Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung
fachspezifisch für den Fußballsport

Einsatz vom Nachwuchsbereich bis zur Nationalmannschaft für Masseure, Sportmasseure, Sporttherapeuten, Sortphysiotherapeuten sowie Med. Masseure und Heilmasseure

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie bietet oben angeführtem Berufszweig die einmalige Gelegenheit, sich auf dem Sektor Fußball ihr Wissen, ihr Können und ihre Erfahrung bei diesem Seminar unter der Leitung des erfahrenen langjährigen Sporttherapeuten des Österr. Fußballnationalteams, Thomas Schmal, zu erweitern. Sein Ziel ist es, einmal all die zusätzlichen Dinge, die von Ihnen erwartet werden, aufzuzeigen und näher zu bringen. Es sollte sich jeder Masseur und Therapeut der verantwortungsvollen und umfassenden Aufgabe bewusst sein, denn nur so ist es möglich, das Niveau auf diesem Gebiet hoch zu halten und laufend zu optimieren.

Wir laden Sie aus diesem Grunde herzlich ein, sich für dieses Seminar anzumelden.

Inhalte: Spezielle Massagetechniken, Ernährung, Wundversorgung und Funktionelle Verbände sowie viel praktisches Wissen auf dem Fußballsektor.

Termin: Samstag, 22. November 2014
Kurszeit: 09.00 bis 17.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Referent: Thomas Schmal, langjähriger Sporttherapeut des Österr. Fußball-Nationalteams
Kurskosten: für Mitglieder € 150,–, für Nichtmitglieder € 180,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

An die VÖSM & ÖGS-Sport-TheMa
Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fortbildungsseminar „Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung“ fachspezifisch für den Fußballsport am 22. November 2014 an. Die Kursgebühr zahle ich 3 Wochen vor dem Beginn des Seminars auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188 ein.

Name _____ Geb.Datum: _____

Adresse _____

Tel.Nr. _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

_____

Datum (Unterschrift)

Fortbildungsseminar

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

in der Betreuung der Sportler

In der Sportlerbetreuung, gleich ob Breiten- oder Spitzensport, spielen die Regeneration und die Verletzungsbehandlung eine sehr große Rolle. Mit dieser Weiterbildung soll eine mögliche unterstützende Maßnahme, die manuelle Lymphdrainage, vorgestellt und besprochen werden. Daneben werden Behandlungsmöglichkeiten der akut, subakut oder Regenerationsphase von Verletzungen bzw. postoperativen Situationen erläutert.

Inhalt:
Manuelle Lymphdrainage, Technik, Wirkung, Kontraindikationen (Überblick über das Lymphsystem des Menschen vorab); Die posttraumatische/postoperative Schwellung Behandlungssystematik der MLD Kombinationsmöglichkeiten mit anderen phys. Maßnahmen Regeneration; Stellenwert und Einsatz der MLD Lymph-Tape.

Praxis:
Grifftechniken der MLD allgemein, bei postoperativen Schwellungen Regenerationsmassagen inklusive MLD-Techniken Demo Lymph-Tape.

Termin: voraussichtlich 17.–18. Oktober 2014
(Genauer Termin wird noch bekanntgegeben!)

Kurszeit: Freitag 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr,
Samstag 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Gesamt 14 UE (1 UE = 45 Minuten)

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Paul Streibl, Fachlehrer für ML und Sportphysiotherapeut des Deutschen Sportbundes

Referent: Paul Streibl, Fachlehrer MLD/KPE, Sport- und Sportphysiotherapeut des Deutschen Sportbundes, *pstreibl@t-online.de*

Anmeldungen ab sofort:
VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
Adresse siehe „Kursort“,
Telefon 02236/865875,
Fax 02236/26833 401,
Mobil 0676/7006491,
E-Mail: *office@sportthema.at*

Vortrag

Leistungstief?

Ursachen und natürliche Behandlungsstrategien

Die aktuellen Möglichkeiten zur Optimierung der Zellfunktionen im Leistungssport:
- Was bedeutet Höchstleistung für den Organismus?
- Welche Rolle spielt der Darm im Sport?
- Wie vermeide und entsorge ich Stoffwechselprodukte (Laktat, Ammoniak ...)?
- Wie versorge ich meine Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen?
- Auf welche Mikronährstoffe kommt es im Leistungssport an?

Termin:
Samstag, 29. November 2014

Zeit:
14.00 – ca. 18.30 Uhr

Ort:
Bundessport- und
Freizeitzentrum Südstadt,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Referent:
Dr. med. Henning Sartor, Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie, Dozent für Komplementärmedizin an der Donau-Universität Krems, Vizepräsident und Ausbilder der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Ärztlicher Leiter des Bergmüller-Zentrums Wien (*www.enorminform.at*), Ausbildungsdozent des Instituts BIOVIS, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Probiotische Medizin (*www.radixbalance.at*)

Dr. med. Henning Sartor

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 80,–,
für Nichtmitglieder € 100,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875,
Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491,
E-Mail: *office@sportthema.at*

VÖSM & ÖGS-SportTheMa führt,

bei Zustandekommen von mindestens 12 Personen, jedes Seminar, das gewünscht wird durch, wie z. B. Anatomie am Präparat im Anatomischen Institut in Wien und Innsbruck, Röntgenseminar, Laserseminar mit Laserschutzbeauftragten, Beckenbodenseminar, Fußreflexzonen-Seminar, Akupunktmassage-Seminar, Tapekurs, etc.

Bitte um Voranmeldung, Termin wird nach Anmeldung von mindestens 12 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt!

Vortrag
Die Wirbelsäulenschule neu 2014

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates gehören zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche. Neben einer entsprechenden Therapie ist die Prophylaxe ein wichtiges Standbein in der Begegnung mit dieser (medizinisch-therapeutischen) Herausforderung. Diese sollte neben dem rein therapeutischen Ansatz auch eine prophylaktische Komponente beinhalten. Dies kann sowohl im Sinne der Primär-, Sekundär- oder Tertiärprophylaxe erfolgen. Ein Bestandteil dieses Ansatzes kann eine Wirbelsäulenschule darstellen.

Neben dem Wissen um die Funktion des Bewegungsapparates werden hierbei auch grundlegende Übungen vermittelt. Ebenso wird hierbei ein entsprechendes Alltagsverhalten trainiert, um die (oft notwendigen) Belastungen während des Berufes und der Freizeit so gering wie möglich zu halten.

Auch das Wissen um die Form und die Funktion der Wirbelsäule ist einem ständigen Fluss unterworfen. Es war daher notwendig, die „Wirbelsäulenschule" einer Überarbeitung und Aktualisierung zu unterziehen. Dieses neue Programm vermittelt innerhalb eines Tages die wichtigsten Grundlagen. Neben der Theorie wird hierbei großer Wert auf die Praxis, im Sinne einer Umsetzung von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen gelegt. Außerdem besteht die Möglichkeit mit Fachleuten Probleme zu besprechen.

Einzige Voraussetzung für den Besuch dieser Wirbelsäulenschule ist Interesse an der Problematik und der Wunsch, neues Wissen aus erster Hand zu erfahren.

Termin:
Sonntag, 5. Oktober 2014

Dr. Christoph Michlmayr

Dauer:
9.00 – 18.00 Uhr

Ort:
Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Vortragende:
Kathrin Kienbacher, DPT
Dr. Christoph Michlmayr, Facharzt für Orthopädie

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 150,–,
für Nichtmitglieder € 190,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort", Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie® Kursangebot 2014/15

Upledger CranioSacral Therapie®

Upledger Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung

Einführungskurse:
» Salzburg 13.10. - 17.10.2014
» Klagenfurt 10.11. - 14.11.2014
» Wien 24.11. - 28.11.2014

CST II » Salzburg 12.09. - 16.09.2014
» Wien 17.11. - 21.11.2014

Mobilisierende Osteopathische Techniken

Indirekte und direkte Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb und Becken

MNS III » Linz 06.11. - 09.11.2014

Viszerale Manipulation

Evaluation und Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum) und des ZNS

Einführungskurse:
» Innsbruck 03.10. - 07.10.2014
» Graz 10.06. - 14.06.2015

VM II » Graz 11.06. - 15.06.2014
» Linz 11.10. - 15.10.2014
» Wien 11.11. - 15.11.2014

Ausführliches Jahresprogramm 2014
Information und Anmeldung:
Fr. Christine Dillinger
Sparbersbachg. 63/1, A 8010 Graz
Tel: +43 (0)316-84 00 500, Fax: 0316-84 00 503
e-mail: office@upledger.at

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH
www.upledger.at

Workshop
Manuelle Medizin – man kann einen Wirbel nicht verschieben

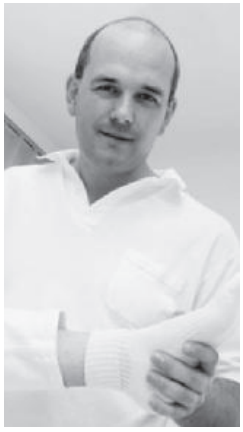
Der Reiz der Manuellen Therapie besteht in dem direkten Beeinflussen von meist schmerzhaften Bewegungsstörungen im Bereich des Bewegungsapparates. Therapien mit der Hand oder durch die Hand sind wahrscheinlich die ältesten Therapieformen überhaupt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich diese Therapieformen einer großen Beliebtheit erfreuen.

Trotz all dieser positiven Effekte darf nicht vergessen werden, dass die manuelle Therapie weder ein Allheilmittel ist, noch völlig nebenwirkungsfrei ist. Vielmehr gehört zur Indikationsstellung einer manuellen Therapie eine genaue Kenntnis der Pathomorphologie des Patienten. Hierbei sollte vor allem auch die Kenntnis über Kontraindikationen und deren Erkennung mittels z. B. radiologischer Befunde bestehen.

Im Rahmen dieses Seminars soll nun versucht werden, die manuelle Therapie aus dem Eck der mechanischen Beeinflussung eines „verschobenen Wirbels“ hin zu einer modernen auf neurophysiologischen Grundlagen fußenden Therapie zu holen. Auch wird die rechtliche Situation, wer nun wirklich manipulieren darf, ein bisschen beleuchtet werden.

Danach wird im Rahmen einer offenen Diskussion die aktuelle Situation sowie die aktuelle Anwendung der manuelle Medizin in all ihren Spielformen diskutiert.

Nach diesem Seminar sollte der sinnvolle Einsatz der manuellen Medizin im Rahmen einer konservativen Therapie am Bewegungsapparat klar dargestellt worden sein.


Dr. Christoph Michlmayr

Termin:
Samstag, 4. Oktober 2014

Kurszeit:
14.00 – ca. 18.00 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Referent:
Dr. Christoph Michlmayr, Facharzt für Orthopädie

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 80,–, für Nichtmitglieder € 100,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Fortbildungsreihe
Klinisches Tapen
Allgemeine Informationen zur Fortbildung

Im Modul 2 wollen wir neue Tape-Anlagen und überarbeitete Tape-Variationen zu Krankheitsbildern vorstellen. Einer Reflexion der bisherigen Erfahrungen folgt ein Interessensaustausch. Fragen und Problemstellungen werden in „Klein-Gruppen“ erarbeitet. Die bisher im Bereich elastisches Taping erworbenen Fähigkeiten sollen vertieft werden.

Termin: Modul 2: **19. – 20. September 2014**
Kurszeiten: Freitag 14.00 – 19.00 Uhr
Samstag 8.30 – 18.00 Uhr
Kursort: Bundessport- u. Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1
Referent: **Dr. Ramin Ilbeygui**, FA für Orthopädie u. orthopäd. Chirurgie, Arzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, manuelle Medizin, Energie-Taping
Kurskosten: für Mitglieder VÖSM & ÖGS € 280,–, für Nichtmitglieder € 330,–. Im Preis inbegriffen sind Skripten – Extrakosten für Tapematerial € 20,– (sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Vortrag
Der Fuß – where the rubber meets the road
mit praktischen Übungen und Beispielen

Obwohl der Fuß eigentlich den meisten Kontakt zu unserer Umwelt herstellt, ist er für viele (auch therapeutisch Tätige) eine große Unbekannte. Im Rahmen dieses Seminars wird die Funktion des Fußes auf Grund neuroanatomischer Grundlagen erarbeitet. Daraus sollen mögliche (orthopädische, orthopädietechnische) therapeutische Strategien abgeleitet und erklärt werden. Es werden aber auch Themen wie gutes Schuhwerk und Einlagen (orthopädische, Sporteinlagen, sensomotorische Einlagen) erörtert.

Termin: Freitag, 5. September 2014
Kurszeit: ab 16.00 Uhr bis ca.19.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Vortragender: **Dr. Christoph Michlmayr,** Facharzt für Orthopädie
Kosten: für Mitgl. € 50,–, für Nichtmitgl. € 70,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Ausbildung in

Orthopädischer Manuelle Therapie

eklektisch und evidenzbasiert

institut für angewandte manuelle therapie
ifamt

In diesem Kurs erlernen Sie die Kompetenzen (Clinical Reasoning, [Differential-] Diagnostik, Behandlung), die international gefordert werden, um Patienten im Direktzugang zu behandeln.

Diese Weiterbildung richtet sich an Therapeuten, die ihre Kompetenzen auf ein Niveau anheben möchten, um Patienten und Sportler auch in einer First Contact Situation sicher behandeln zu können. Die Inhalte orientieren sich dabei an den internationalen Standards der orthopädischen Manipulativen Physiotherapie (OMPT) und integriert zusätzlich die neuesten Erkenntnisse auf dem Gebiet der Trainingssteuerung.

Ziel der Weiterbildung:
Die teilnehmenden Therapeuten erlangen Kenntnisse und Fertigkeiten, um Patienten selbständig, umfangreich und kompetent, wie es in einer First Contact Situation erforderlich ist, betreuen zu können.

Inhalte:
Auf der Grundlage eines (ganzheitlichen) biopsychosozialen Verständnisses von Krankheit wird ein Clinical Reasoning Modell vermittelt, mit Hilfe dessen der Therapieprozess standardisiert und strukturiert werden kann. Das Erkennen und der Umgang mit möglichen ernsthaften Erkrankungen (rote Flaggen) und psychosozialen Risikofaktoren (gelbe Flaggen) innerhalb des Therapieprozesses wird geschult. Neben ausgewählten klassischen Inhalten der Manuellen Therapie aus Anatomie, Biomechanik und Neurophysiologie werden insbesondere gesundheitspsychologische Aspekte sowie der aktuelle Stand der Wissenschaft hinsichtlich Training sowie Trainingssteuerung erklärt. Themen wie Stress, Schmerz und körperliche Belastbarkeit werden ausführlich behandelt, da sie eine immer bedeutendere Rolle in Gesellschaft und Therapie spielen. Die Inhalte der Weiterbildung sind wissenschaftlich untermauert; ein enger Praxisbezug ist wesentlich.

Besonderheiten:
Damit eine solche Weiterbildung auch höchsten Qualitätsstandards genügt, wird diese Kursreihe von zahlreichen nahmhaften Gastdozenten untermalt:

Dr. Christian Klein
FA Orthopädie
Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Fußchirurgie

Dr. Stephan Gentzsch
FA Radiologie

Prof. Heinrich Bergmüller
Leistungsdiagnostisches Zentrum, Wien

Vincent Vermeulen
Physio- & Manuelle Therapeut, Ramsau a. D.

Max Lak
Gesundheitscoach, NL

MMag. Peter Hauschild
CEO Heart Balance, Chronopsychologie der SFU Wien

Termine:

Modul 01:	27.11. – 30.11.2014
Modul 02:	08.01. – 10.01.2015
Modul 03:	09.04. – 12.04.2015
Modul 04:	04.06. – 07.06.2015
Modul 05:	24.09. – 27.09.2015
ZwExamen:	09.10.2015
Modul 06:	12.11. – 15.09.2015
Modul 07:	07.01. – 10.01.2016
Modul 08:	10.03. – 13.03.2016
Modul 09:	05.05. – 08.05.2016
Modul 10:	15.09. – 18.09.2016
Examen:	31.10.2016

Phillip Spöckmaier, BSc. PT, Fachlehrer Manuelle Therapie

Kurszeiten:

Tag 1: 11:	11.00 – 19.00 Uhr
Tag 2-3:	09.00 – 19.00 Uhr
Tag 4:	09.00 – 12.30 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Referent: Phillip M. Spöckmaier, BSc, Physiotherapeut und Fachlehrer für Manuelle Therapie

Kurskosten:
€ 3.800,– für Nichtmitglieder
€ 3.500,– für Mitglieder
5% Rabatt für Frühbucher bis zum 31.05.2014

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

2014

SportThema-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

05.09.2014 **„Der Fuß – where the rubber meets the road“** – Workshop – Dr. Christoph Michlmayr

19.-20.09.14 **Klinisches Tapen –** Modul 2 – Dr. Ramin Ilbeygui

20.-21.09.14 **Sporttherapie-Ausbildung –** 7. Modul

27.-28.09.14 **Sportmasseur-Ausbildung Neubeginn** 1. Modul

04.10.2014 **Manuelle Medizin** – Workshop – Dr. Christoph Michlmayr

05.10.2014 **Wirbelsäulenschule NEU** – Vortrag – Kathrin Kienbacher, DPT – Dr. Christoph Michlmayr

10.-12.10.14 **Sportmasseur-Ausbildung –** 2. Modul

11.-12.10.14 **Akupunktmassage –** 1. Teil – Erwin Wolf

17.-18.10.14 **Manuelle Lymphdrainage (MLD) in der Betreuung der Sportler –** – Paul Streibl

18.-19.10.14 **Sporttherapie-Ausbildung –** 8. Modul

24.-26.10.14 **Manuelle Lymphdrainage –** Grundkurs Modul 1 – HM Elisabeth Koptik

07.-09.11.14 **Akupunktmassage –** 2. Teil – Erwin Wolf

07.-09.11.14 **Manuelle Lymphdrainage –** Grundkurs Modul 2 – HM Elisabeth Koptik

08.-09.11.14 **Sporttherapie-Ausbildung –** 9. Modul

14.-16.11.14 **Sportmasseur-Ausbildung –** 3. Modul

18.11.2014 **Schulterimpingement – Es klemmt!** Kostenloser Vortrag – Sanova

22.11.2014 **Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung im Fußball** – Thomas Schmal

27.-30.11.14 **Orthopädische Manuelle Therapie –** 1. Modul

28.-30.11.14 **Manuelle Lymphdrainage –** Grundkurs Modul 3 – HM Elisabeth Koptik

29.11.2014 **Leistungstief? Ursachen und natürliche Behandlungsstrategien –** Dr. med. Henning Sartor

12.-14.12.14 **Manuelle Lymphdrainage –** Grundkurs Modul 4 – HM Elisabeth Koptik

13.-14.12.14 **Sporttherapie-Ausbildung –** 10. Modul + Prüfung

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
für Jedermann/Frau

ab 18. – 19. Jänner 2015
Es sind noch Plätze frei!

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

27. – 28. September 2014
(siehe Seite 13)

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

ab Jänner 2015
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung

NEU! NEU! NEU!

Unterrichtsfächer der Sportmasseur-Ausbildung und der Sporttherapie-Ausbildung sind ab Beginn dieser Ausbildungen (siehe oben angeführt) auch einzeln zu besuchen.
Der Stundenplan wird auf Anfrage bekanntgegeben.

Für alle Ausbildungen gilt: Anmeldungen ab sofort bei der VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt,
Liese-Prokop-Platz 1
Telefon 02236/865875
Mobil 0676/7006491
Fax 02236/26833 401
E-Mail: office@sportthema.at

DRUCKEREI
BERGER

Der persönliche Drucker

Ausdruck von **Gefühlen.**

„Wenn ein Unternehmen seit 145 Jahren in Familienbesitz ist und heute von der 5. Generation geführt wird, dann gibt einem das ein beruhigendes Gefühl der Sicherheit. Traditionen sind die Basis für umsichtiges Handeln, wie auch der schonende Umgang mit der Umwelt zeigt: Berger trägt das Österreichische Umweltzeichen sowie das EU-Ecolabel für den Bogen- und Rollenoffsetdruck als auch Digitaldruck. Darüber hinaus darf sich die Druckerei Berger als CO_2-neutral zertifizierter Betrieb bezeichnen – das macht die Welt ein Stück grüner.“

Ferdinand Berger & Söhne GmbH | Wiener Straße 80 | A-3580 Horn | T 02982-4161-0
Stadtbüro Wien | Pulverturmgasse 3 | A-1090 Wien | T 01-313 35-0

ProzessStandard ISO 12647 zertifiziert OFFSETDRUCK

EU Ecolabel

www.berger.at

Pre-Press | Digitaldruck | Bogenoffsetdruck | Rollenoffsetdruck | Industrielle Buchbinderei

BAUERFEIND®

BANDAGEN

Sicherer Halt für das Sprunggelenk.

MalleoTrain®

MalleoTrain® S

MalleoTrain® S open heel

MalleoTrain® Plus

Bewegung erleben: **www.bauerfeind.at**