Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Die Veranstaltungs-Termine 2014/2015

sport physiotherapie

September 2014
25. Jahrgang • Heft 3

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Zürich-Maskottchen Cooly meistert locker die hochgesteckten Ziele. Nicht so die ÖLV-Athleten

Höhenflug programmiert

Am Beispiel der Leichtathletik-EM: Mit Basisarbeit und mehr Schulsport wieder Medaillen möglich!

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.

Nichts bewegt sich

Wir wollen ja nicht schwarzmalen, aber die Ergebnisse der 22. LA-EM in Zürich waren so ziemlich ernüchternd: die beste Platzierung der österr. Athleten war ein elfter Platz. Dass der neue ÖLV-Präsident in drei Jahren nicht wettmachen konnte, was in den vergangenen 30 Jahren – bis auf einige wenige Ausnahmen – versäumt worden ist, müssen wir akzeptieren.

Umso wichtiger, das Augenmerk auf die Zukunft zu richten: Abgesehen von den verbandsstrategischen Richtlinien für die nächsten Jahre scheint ein Aspekt völlig unterzugehen. Nämlich: Die Nachwuchsarbeit, aber da wiederum vor allem der Schulsport. Denn parallel mit dem Reduzieren von Turnstunden bis zum völligen Streichen der Bewegungstherapien in Schulen ist auch der Spitzen- bzw. Leistungssport dramatisch rückläufig.

Peter Kleinmann analysiert in seinem Beitrag „Wir warten auf die tägliche Turnstunde – oba sie kummt ned“ (ab Seite 8) – wie wichtig die Turnstunde für die Gesundheit, ja das Leben der Jugendlichen ist, und weist nur zweitrangig darauf hin, dass natürlich auch viele Talente durch den Rost fallen, weil sie einfach gar nicht die Möglichkeit haben, durch den Ausfall der Turnstunden ihr brachliegendes Talent zu entdecken.

„Unsere Kinder haben europaweit den höchsten Fettgehalt im Körper und liegen auf Platz drei beim Alkohol- und Nikotinkonsum“, warnt Kleinmann, „und dass unsere jetzigen Kinder die erste Generation sein wird, die eine kürzere Lebenserwartung haben wird als ihre Eltern.“ Der Grund: Bewegungsmangel – wer sich nicht bewegt, stirbt früher. Alarmierend: Die Kinder sind heute nur mehr halb so viel aktiv wie ihre Eltern – ein weltweites Problem!

Wenn aber von der Basis nichts mehr zu erwarten ist, ist auch im Spitzensport die Luft raus. Und bei einer Europameisterschaft eben nur noch ein elfter Platz als bestes Ergebnis zu verzeichnen.

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Nichts bewegt sich*
4 EVENT *Tag des Sports am Wiener Heldenplatz*
5 COVER *„Way of Sccess“ – Gespräch mit ÖLV-Präsident Ralph Vallon*
8 COVER *Leere Versprechung – Wir warten auf die täglich Turnstunde von Peter Kleinmann*
10 EVENT *Ein Bericht über die Leichtathletik-Europameisterschaften von Eva Janko*
22 TERMINE *Die Veranstaltungstermine für 2014/15 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

Neuer Rekord

Der Tag des Sports 2014 am Wiener Heldenplatz.

Volksfeststimmung, Kaiserwetter und einen neuen Besucherrekord – das war der Tag des Sports 2014 am Wiener Heldenplatz! Sportfans aus ganz Österreich sind vor die Hofburg gekommen, um ihre Helden zu feiern und eine Fülle von Sportarten selbst auszuprobieren.

„Ein Tag, der alle(s) bewegt“ so lautete das Motto des Tag des Sports 2014. Sämtliche Sport- und Dachverbände Österreichs präsentierten sich dabei den Besuchern und luden bei rund 150 Stationen zum Mitmachen. Neben den großen Sportorganisationen wie der ÖSV oder Sportarten wie Fußball wurden auch die Stände der vermeintlich kleinen Sportorganisationen wie Baseball, Bowling, Karate oder Rugby von den Besuchern regelrecht gestürmt.

Auch die VÖSM&ÖGS-SportTheMa war, wie jedes Jahr, mit ihrem Stand vertreten. Daniela Spötta, die „Rekordbetreuerin“ unseres Standes, stand den ganzen Tag Rede und Antwort für die vielen Besucher sowie Mario Ertl verzückte die „angeschlagenen“ Besucher mit ihren verschiedenen „Wehwehchen“, indem er sie fachgerecht mit dem „Klinischen Tapen“ versorgte und sie begeistert „als schmerzfrei“ entlassen wurden. Er war in Vertretung von unserem Orthopäden Dr. Ramin Ilbeygui, der auch Fachmann auf diesem Gebiet ist.

Der Tag des Sports 2014 wird aufgrund des Zuschaueransturms in die Geschichtsbücher eingehen. Insgesamt fanden 528.000 (!) Besucher den Weg auf den Wiener Heldenplatz. Den Rekordwert aus dem Jahr 2012 konnte damit deutlich gesteigert werden (504.000).

Hochsaison hatten die Autogrammjäger. Die begehrtesten Ziele waren dabei die Helden der olympischen Winterspiele von Sotschi. Superstars wie Marcel Hirscher, Anna Fenninger, Matthias Mayer, die Skispringer Thomas Morgenstern und Gregor Schlierenzauer schrieben sich für die Fans die Finger wund oder posierten für Selfies. „Der Ansturm ist unglaublich. Ich habe heuer deutlich mehr Autogrammkarten mitgenommen. Aber sie sind bereits alle weg“, erklärte Snowboard-Ass Benjamin Karl.

Traditionell wurde auf der Hauptbühne im Stundentakt eine Vielzahl von Ehrungen vorgenommen. Rund 400 Athleten betraten die Ehrungsbühne, um Auszeichnungen entgegenzunehmen.

Den Abschluss bildete ein Konzert von Hitparaden-Stürmer Julian Le Play.

Nächstes Jahr werden auch wir wieder bei diesem Top-Event vertreten sein.

Impressionen vom Tag des Sports

Dr. Ralph Vallon

Präsident des Österr. LA-Verbandes seit März 2011

Beruf:
Marketing- und Werbespezialist

Geboren:
18. Juni 1955, Klagenfurt

Eltern:
Prof. Alfons und Melitta

Kinder:
Raoul (1986) und Raphaela (1989)

Hobbys:
Tennis, Fitness, Lesen, Kochen, Weinkultur, Familie

„Way of Success"

Gespräch mit ÖLV–Präsident Dr. Ralph Vallon über die Zukunft des österreichischen Leichtathletik-Verbandes.

Nach dem Ausscheiden von Mag. Johann Gloggnitzer als Präsident des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes ist man an Dr. Ralph Vallon herangetreten, die Funktion des Österr. LA-Präsidenten zu übernehmen. Seine Motivation zu diesem ehrenamtlichen Job war, gemeinsam mit dem ebenfalls neuen Generalsekretär Mag. Helmut Baudis und dem erfahrenen Schatzmeister Dr. Thomas Praxmarer, einem Innsbrucker Finanzexperten und Rechtsanwalt, etwas Neues, Besseres zu bewirken. Im Laufe der vergangenen drei Jahre hat der neue Präsident sein Arbeitsteam größtenteils umgebaut. Seit 2014 gibt es auch einen neuen Vorstand. Vizepräsident ist unter anderem der ehemalige Spitzenathlet im Speerwurf, Dipl.-Ing. Gregor Högler, der auch im Verantwortungsbereich Leistungssport tätig und als Trainer angestellt ist.

Professionalität ist im ÖLV angesagt. Mit Philipp Unfried, Österreichs Trainer des Jahres 2012 und Erfolgstrainer von Hürdensprinterin Beate Schrott ist seit April ein Cheftrainer und sportwissenschaftlicher Leiter des Verbandes angestellt. Außerdem wurden neue Spartentrainer engagiert. Den ersten größeren Erfolg gab es bereits beim traditionellen Int. Meeting der 10-Kämpfer im Juni in Götzis, wo Distelberger mit 8.168 Punkten und dem 7. Platz unter Weltklassebesetzung sehr gut abgeschnitten hat. Neben seinem Heimtrainer Herwig Grünsteidl trainiert auch Gregor Högler mit ihm im Kraftaufbau und Wurfbereich. Und bei der EM in Zürich hat er immerhin einen beachtlichen zwölften Platz errungen. Im Stabhochsprung hat der ÖLV mit Kira Grünberg eine weitere Hoffnungsträgerin. In Zürich kam sie immerhin ins große Finale und wurde mit persönlicher Bestleistung und österreichischem Rekord von 4,45 Meter Zwölfte.

Das Haupt-Problem sieht Dr. Vallon vor allem darin, dass der ÖLV über kein klassisches Marketing-Produkt wie z. B. einen Wien-Marathon verfügt. Vallon: „Ich würde gerne Einzelbewerbe außerhalb der Stadien in den Stadtzentren durchführen, so wie es sie in Deutschland gibt, das wäre sinnvoll, jedoch sind hierfür schwer Sponsoren zu finden."

Immerhin sieht das neue Konzept vor, neue Leistungszentren in der Südstadt und in Linz zu etablieren und die Ressourcen zu konzentrieren. „Mein Fokus zielt dahin, die vorläufig wenigen Leistungsträger wie Schrott, Grünberg, Distelberger, etc. speziell zu unterstützen und zu fördern", sagt der Präsident. Des Weiteren sind weitere Umschichtungen im eigenen Budget hin zur Spitzensportförderung vorgesehen. Vojta, einer der talentierten Mittelstreckler, der schon mit sehr guten Leistungen brillierte (er wurde in Zürich im EM-Vorlauf disqualifiziert), soll künftig vermehrt mentale und leistungsdiagnostische Unterstützung erfahren. ▶

Folgende Schwerpunkte für seine Arbeit hat sich der ÖLV-Präsident gestellt:

1) Leistungsträger mit Spezialmaßnahmen zu unterstützen (Ausland etc.).
2))Hoffnungsvolle Nachwuchsathleten zu fördern (vor allem die 17- bis 19-Jährigen).
3) Die positive medizinische Betreuung muss forciert werden (keinesfalls mit Doping!!).
4) International über Einbürgerung nachdenken und ein spezielles Konzept erstellen.
5) Detailanalyse von allen Sportlern: Wo stehen wir, was kann man verbessern.

Im Hinblick auf die Olympischen Spiele in Rio soll bis dahin wesentlich mehr erreicht werden als jetzt bei der EM in Zürich. Die Sportpolitik in Österreich betrachtet Ralph Vallon mit kritischen Augen. So ist er auch Mitglied der Bundes-Sportkonferenz, die für die Vergabe der 80 Mio. Verbandsförderung verantwortlich ist (davon 40. Mio für den Leistungssport) und hat einen direkten Einblick in die Vergabe-Riten. Es gibt 60 Fachverbände, davon sind 24 nicht olympisch.

Bei der Vergabe der 40 Mio. sind neuerdings vier Mio. leistungsorientiert. Nur die Kriterien sind nicht so ausgearbeitet, dass sie für alle Fachverbände gleich sind. Die Tendenz der Kriterien geht vorwiegend in Richtung Schisport, was nicht optimal für die Sommersportarten ist, die in einer weltweit größeren Konkurrenz bestehen müssen.

„Wo wir uns auch von der Sportpolitik noch mehr erwarten, ist von Seiten unseres Sportministers“, fordert Vallon: „Er sollte mehr für die Infrastruktur tun und noch mehr für die Professionalisierung der Strukturen im Spitzensport.“

Vallons persönliches Ziel: Ein neues Gesamtkonzept zu erstellen, wo man z. B. alle Organisationen – ÖOC, BSO und den Bundes-Sportförderungsfonds – zusammenzieht und ein Gesamtkonzept für den österreichischen Sport ausarbeitet und umsetzt.

Rückblick und Ausblick von Präsident Dr. Ralph Vallon (Auszüge aus dem Magazin des ÖLV)

Wir blicken auf einen Leichtathletik-Sommer mit gemischter Bilanz zurück. Wir durften uns über WM-Gold, EM-Gold und zweimal EM Bronze im Berglauf freuen, unsere Nachwuchsathleten bewiesen sowohl bei der U20-WM als auch bei den Olympischen Jugendspielen mit jeweils drei Top-10-Plätzen, dass eine starke Generation am Heranwachsen ist.

Bei der EM in Zürich hätten wir uns zugegebenermaßen mehr erwartet. Keinem einzigen Top-10-Ergeb-nis stehen der Rekordsprung von 4,45 Meter und der Einzug ins EM-Finale von Kira Grünberg sowie der gute 11. Platz im 5.000 Meter Lauf von Jennifer Wenth gegenüber.

Keine Frage, wir müssen besser werden, was wir mit einem Mix aus Maßnahmen auch in Angriff nehmen. Ein wenig Geduld ist aber gerade in unserer Sportart nötig, ein Durchbruch an die Europa- oder Weltspitze gelingt nicht von heute auf morgen. Wir haben Athleten mit großem Potential und seit wenigen Monaten ein neues Trainerteam.

Gemeinsam werden wir es schaffen. Ich hoffe, dass wir bereits bei der Hallen-EM in Prag ein kräftiges Lebenszeichen von uns geben werden.

Der Österreichische Leichtathletik-Verband definiert seine Ziele und sein Leitbild

Der ÖLV steht für ein Miteinander statt Nebeneinander. Wir wollen gemeinsam an der Zukunft der Österreichischen Leichtathletik arbeiten, unser Motto lautet:

„clean – gesund – motiviert – zielorientiert“ !

Der Österreichische Leichtathletikverband sieht sich als starker und aktiver Partner für Athlet/innen und Trainer/innen. Wir unterstützen die Ausbildung und begleiten Österreichs Talente auf dem Weg nach oben. Das Ziel ist die langfristige und kontinuierliche Weiterentwicklung unseres Nachwuchses bis in die Allgemeine Klasse.

Zur Umsetzung setzen wir auf Qualität!

Dazu erforderlich sind klare allgemeine Vorgaben, eine gesunde und funktionierende Kommunikation und Kooperation aller Beteiligten. Inspiration und der Glaube an die gemeinsamen Ziele sind notwendig. Das klare Ziel des ÖLV ist die Qualifikation und die erfolgreiche Teilnahme an internationalen Meisterschaften auf allen Altersstufen.

Ausblick/Visionen

Schaffen wir es, die Zusammenarbeit auszubauen und vor allem das Bewusstmachen der anstehenden Aufgaben und Anforderungen klar zu transportieren, dann können wir uns weiterentwickeln. Bauen wir also weiterhin gemeinsam, Stück für Stück, an diesem „Way of Success“. Unsere Athleten-Generationen haben das Talent, ganz nach oben zu kommen!

Nachwuchsprojekte

ÖLV-Top Talents: Eine limitierte Anzahl an Top-Talenten aus dem ÖLV-Nachwuchs bildet die Gruppe, welche nach strengen und international ausgerichteten Kriterien ausgewählt wurde. Diese jungen Athleten befinden sich schon „on the way of success“ und möchten diesen bis zum Ziel weitergehen. Mit einem starken Partner in Form des Verbandes und durch die Team-Rot-Weiß-Rot-Förderung des Sportministeriums. Mit diesem maßgeschneiderten Individualkonzept sollen die „Nachwuchs-Elite-Athleten“ nachhaltig erfolgreich an den „Olympic Standard“ herangeführt werden.

• Nikolaus Franzmair (800 m) • Dominik Hufnagl (400 m Hü) • Manuel Innerhofer (Berglauf) • Thomas Kain (400 m Hü) • Verena Preiner (7-Kampf) • Dominik Stadlmann (800 m) • Susanne Walli (400 m) • Eva Wimberger (100 m Hü)

Totale Misere

Woran die Leichtathletik in Österreich krankt.

Von Professor Heinrich Bergmüller

Als ehemaligem Leichtathleten liegt mir die Olympische Kernsportart Nummer 1 besonders am Herzen. Die heimische Leichtathletik-Misere ist ein Spiegelbild unserer Gesellschaft. Seit einigen Jahren beobachte ich die Entwicklung im Nachwuchsbereich – dabei wundert es mich eigentlich nicht, dass es kontinuierlich bergab geht.

Es beginnt in den Schulen: Laufen, Springen und Werfen werden leider nicht mehr unterrichtet, der klassische Schul-Dreikampf (60 Meter, Weitsprung & Schlagball) ist so gut wie ausgestorben. Dabei hätte gerade diese einfache Kombination eine Riesen-Breitenwirkung für die Entwicklung zahlreicher anderer Sportarten. Das gute alte Lauf-ABC sollte ein Grund-Element jeder Turnstunde sein. Wie Studien beweisen, hätte das auch positiven Einfluss auf die geistige und motorische Entwicklung, also auf das Lern-Potenzial der Schüler.

Staffelläufe, das Herz früherer Schul-Wettkämpfe, geraten sträflicherweise in Vergessenheit. Das Grundlangenausdauer-Training wird sträflich vernachlässigt. Leider dominiert vielerorts Unkenntnis die Kompetenz! Viele Schüler stehen nicht einmal mehr einen gemütlichen Wandertag durch und müssen sich von ihren Eltern abholen lassen.

Ein Grundübel ist die Sportpolitik, die längst nicht mehr zeitgemäß ist. Jeder Dachverband kocht sein eigenes Süppchen (eigene Trainerausbildungen usw.) und verschlingt dabei enorm viel Geld. Es fehlen Fördermittel und aktive Trainer. Vereinstrainer können kaum bezahlt werden. Der idealistische Grundgedanke hat sich aus vielerlei Gründen geändert. „Funsportarten“ graben dem klassischen Sport das Wasser ab. Auch das Management der Sportstätten gehört dringend überdacht.

In Deutschland und der Schweiz zum Beispiel findet man praktisch in jedem größeren Ort Leichtathletik-Anlagen, die meisten stehen der Öffentlichkeit zur Verfügung. Bei uns wird schon der Zugang erschwert (Eintrittsgelder, Vereins-Zugehörigkeit ist Pflicht ...). Die Folge: Für Jugendliche wird die Leichtathletik immer uninteressanter.

Ich war erschüttert als ich sah, dass heuer an den heimischen Mehrkampf- und Langstaffelmeisterschaften, männlich und weiblich U18, U20, U23 und Allgemein nur mehr ein Salzburger teilnahm – mein Sohn!

Ein weiterer entscheidender Punkt: Österreich gehen Vorbilder und Top-Veranstaltungen aus. Im August, meinem Besuch beim Züricher Letzigrund-Meeting, wurde ich richtiggehend neidisch, als ich die Stimmung bei den Nachwuchs-Bewerben im Rahmenprogramm erleben durfte.

Die wenigen Top-Sportler und Sportlerinnen, die wir haben, sind erschreckend oft verletzt. Auch das wundert mich nicht. Die Betreuung ist großteils individuell organisiert und entsprechend improvisiert. Im Trainingsprozess muss es zu einer Übereinstimmung zwischen „äußerer Belastung und innerer Beanspruchung“ kommen. Wenn aber die körperlichen Voraussetzungen nicht stimmen, kann der Wille keine Berge versetzen! Dabei kann im Bereich der Diagnostik, Trainingssteuerung und Ernährung noch viel professioneller gearbeitet werden. Nahrungsmittel-Screenings, Mineralstoff- und Aminosäurenanalysen, Fettsäureprofil-Untersuchungen und vieles mehr sind auf internationalem Top-Level Standard. Mit Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung lassen sich auf jedem Level Quantensprünge erzielen.

Schade, dass mit unseren wenigen Talenten, von denen man oft hört, dass sie noch nie bei einer leistungsdiagnostischen Untersuchung waren, so fahrlässig umgegangen wird. Regelmäßige Leistungsdiagnostiken, die sowohl methodische wie biologische Daten liefern sind unumgänglich, um eine Trainingsempfehlung abzuleiten. Einen Trainingsplan ohne diesen Background darf es nicht geben. Die Vorgaben müssen natürlich der Bewegungs- und Leistungsstruktur der Sportart angepasst werden.

Ein Beispiel: Mein Sohn hat in seinen fünf Jahren als Nachwuchs-Leichtathlet in einem Schulsport-Modell nicht einmal Laufschule gelernt, geschweige denn Grundlagenausdauer vermittelt bekommen. Er wurde als großes Talent gehandelt, jedoch mit 19 Jahren hatte er schon zwei Bandscheibenvorfälle und zog letztendlich das Studium dem Sport vor.

Und fast bei jeder Diskussion über die heimische Leichtathletik-Misere kommt dieselbe Forderung: Macht ordentliche Konzepte, schafft Strukturen auf dem Gebiet von Talenterfassung, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung, bindet vor allem Experten ein und schenkt ehemaligen Weltklasse-Leuten wie dem ehemaligen Top-Zehnkämpfer Georg Werthner und seinem Bruder Roland mehr Beachtung! Wenn wir das nicht kapieren, wird die heimische Leichtathletik weiterwurschteln wie bisher und die wenigen Erfolge Zufallsprodukte engagierter Individualisten bleiben!

Leere Versprechungen

Wir warten auf die tägliche Turnstunde: Oba sie kummt ned.

Von Peter Kleinmann

Vor mehr als zwei Jahren hat die BSO die Aktion „EINE UNTERSCHRIFT KANN KINDER BEWEGEN – unterschreiben sie bitte für die tägliche Turnstunde“ – in’s Leben gerufen. Es geht natürlich um die tägliche Bewegung und nicht um die tägliche Turnstunde für unsere Kinder. Der Claim TÄGLICHE TURNSTUNDE wurde gewählt, da jeder und jede weiss was damit gemeint ist.

Die Forderungen bestehen nach wie vor. Wir wollen, dass die tägliche Bewegung für unsere Kinder in Kindergärten, Volksschulen und allen anderen Schultypen Realität wird. Den KindergärtnerInnen und VolksschullehrerInnen sollen Bewegungsexperten zur Seite gestellt werden, da diese für Bewegung nicht gut ausgebildet sind und was noch bewegungsfeindlicher ist, für Unfälle haften.

Die Aktion war ein Erfolg. Mehr als 150.000 Unterschriften wurden gesammelt. Alle 183 Nationalratsabgeordneten haben unterschrieben. Es gab den ersten Sechsparteien Antrag in der Geschichte der Republik, der die Unterrichtsministerin aufforderte, die tägliche Turnstunde einzuführen.

Bundespräsident Fischer meinte, dass dies eine sehr positive Initiative sei.

Bundeskanzler Werner Faymann versprach im Wahlkampf die Einführung der täglichen Turnstunde ab Herbst 2014.

Die tägliche Bewegung an Schulen wurde ins Regierungsprogramm aufgenommen und . . . Realität ist aber, dass von täglicher Bewegung in Kindergärten und Schulen keine Rede sein kann. Das Gegenteil wird praktiziert. Unverbindliche Übungen für Sport werden österreichweit gestrichen. Turnstunden werden geblockt und ans Ende der Woche auf den Nachmittag gelegt.

Fazit: Auch diese fallen aus. Bewegungslosigkeit herrscht überall. Nicht nur für den Körper.

Unsere Kinder haben den höchsten Fettgehalt im Körper Europas, wir sind europaweit auf Platz drei beim Alkohol- und Nikotinkonsum und unsere Kinder haben bereits Altersdiabetes. Wir sind also in Disziplinen in den Medaillenrängen, wo wir gerne Letzte wären.

Wir haben wissenschaftlich Studien vorgelegt, die beweisen, dass man Mathematikstunden sowie Sprachen und naturwissenschaftliche Fächer streichen kann, statt dessen die Kinder bewegt und diese Kinder nachweislich bessere Lernergebnisse erzielen, als jene Kinder, die mehr Mathematikstunden haben, sich aber weniger bewegen.

Jetzt gibt es eine neue alarmierende Studie. Diese sagt aus, dass unsere jetzigen Kinder die erste Generation sein wird, die eine kürzere Lebenserwartung hat als ihre Eltern. Im Durchschnitt um fünf Jahre. Grund: Bewegungsmangel. Die Homepage mit der Studie ist auf *www.designedtomove.org* zu finden. Auf den Seiten 21,107 und 131 findet man Informationen darüber.

Die Aussage bezieht sich auf einen Artikel im „New England Journal of Medizin“. Hier findet man alles im Detail. Bis hin zur mathematischen Formel. Diese stellt einen direkten Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Lebenserwartung her. Ergo: Wer sich nicht bewegt, stirbt früher!

Schlussfolgerungen, die auf *www.designedtomove.org* gezogen werden, basieren auf insgesamt 146 wissenschaftlichen Untersuchungen. Es werden weitere wichtige Fakten angeführt, die die tägliche Bewegung unumgänglich machen.

Geringere Bewegung von Kindern ist ein weltweites Problem. Die Kinder sind heute nur noch halb so aktiv wie ihre Großeltern – laut der Studie „Time use and physical activity 2012“. Diverse Studien belegen, dass die physische Inaktivität von Kindern einen wahren Teufelskreis zur Folge hat. Kinder, die weniger Sport machen, sind öfter krank. Das belegt der „Physikal Activity Guidelines Advisory Collitte Report 2008“.

Die Kinder fehlen deshalb öfter in der Schule und haben dadurch höhere medizinische Kosten zu tragen und haben schlechtere Schulnoten laut einer Studie aus dem „Journal of Exercise Research 2010“.

Sie verdienen weniger laut einer Studie aus dem „National Bureau of Economic Research 2010“ und haben eine geringere Lebenserwartung laut einer Studie aus dem „New England Journal of Medicine 2005“.

Leider hat unser Gesundheitsminister Stöger im Ö3 Mittagsjournal die Meinung vertreten, dass er dieser

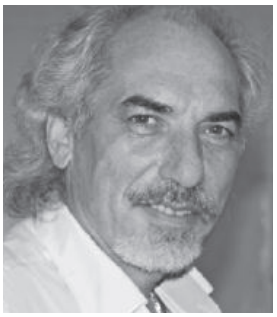
Studie nicht vertraut, da er meint, dass die Lebenserwartung in Zukunft steigen wird, und außerdem auf Grund der Wirtschaftskrise für eine tägliche Bewegung in Kindergärten und Schule kein Geld vorhanden sei.

Allerdings ist auch der wirtschaftliche Aspekt der täglichen Bewegung beträchtlich. Laut einer Studie von Sport Ecco Austria würde die tägliche Turnstunde 26.000 Arbeitsplätze schaffen, einen Mehrwert von 1.1 Milliarden Euro jährlich bringen und das BIP um 0,48 Prozent erhöhen.

Vergangene Woche hat der Landeshauptmann von ÖO, Pühringer, im Rahmen einer Pressekonferenz eine neue Studie von der Gesellschaft für angewandte Wirtschaftsforschung vorgestellt. Laut dieser Studie entstehen der Republik Österreich durch Bewegungsmangel, falscher Ernährung und dadurch entstehender Fettleibigkeit Kosten in der Höhe von 12.2 Milliarden Euro. In Zahlen: 12.200.000.000 Euro. Heruntergebrochen auf OÖ bedeutet dies 2.1 Milliarden Kosten für OÖ jährlich.

LH Pühringer ist der Auffassung, dass die tägliche Turnstunde diese Kosten erheblich senken würde, sieht aber ein Finanzierungsproblem. Das Investment für die tägliche Bewegung würde österreichweit ca. 100 Mio. Euro betragen. Das Einsparungspotential wäre 12.2 Milliarden Euro. Warum unsere Entscheidungsträger die tägliche Bewegung für unsere Kinder nicht sofort einführen, ist nicht nachvollziehbar.

Wofür werden denn diese 100 Millionen Euro ausgegeben, anstatt für die Gesundheit unserer Kinder? Wofür werden denn diese 100 Millionen Euro ausgegeben, anstatt unsere Kinder länger leben zu lassen?


Peter Kleinmann

Auf diese Antworten sind wir alle sehr gespannt!

SPORT UND BEWEGUNG – STIEFKINDER DER POLITIK

Was hat die Kunst und Kultur was Sport und Bewegung nicht haben? Kunst und Kultur sind von der Politik in Österreich geachtet und gut dotiert. Sport und Bewegung haben in der politischen Landschaft Österreichs einen geringen Stellenwert. Alexander van der Bellen bemerkte nach Nationalratswahlen und vor den Koalitionsverhandlungen: „Mit dem Sport werden wir uns nicht abspeisen lassen.“ Präziser kann man den Stellenwert des Sports in der politischen Landschaft Österreichs nicht formulieren.

Es gibt in Österreich keine flächendeckende qualitative Bewegung in den Kindergärten, in den Volksschulen, und auch nicht in den Pflichtschulen. In jeder dieser drei Institutionen dürfen für Bewegung mangelhaft ausgebildete Kräfte an Kindern herumexperimentieren.

In den AHS gibt es überhaupt nur mehr zwei Stunden Sport und Bewegung für die österreichische Jugend. In den Berufsschulen ist Sport und Bewegung überhaupt nicht vorgesehen. Gesetzlich sind nur mehr zwei Turnstunden wöchentlich in unseren Schulen vorgeschrieben. Experten bewerten dies als gesetzlich legitimierte Körperverletzung.

In Österreich wird das Dogma „Lernen oder Sport“ praktiziert

Die Infrastruktur für Sport in Österreich ist eine der schlechtesten in Europa. Den sozial abgesicherten Beruf Nachwuchstrainer gibt es in Österreich nicht. EuropameisterInnen, WeltmeisterInnen, OlympiasiegerInnen sind Einzelerscheinungen, oder werden von EinzelkämpferInnen erarbeitet. Lediglich im Wintersport, und da fast nur vom ÖSV werden SiegerInnen und Medaillen produziert.

Das Resultat: Österreich ist in Europa, was den Alkoholkonsum, den Nikotinverbrauch und die Fettleibigkeit der Jugendlichen betrifft in den Medaillenrängen. Nur mehr 28% der österreichischen Jugendlichen betreiben Sport. Nur mehr 9% der über 17jährigen erfüllen die gesundheitliche Vorgabe der WHO von einer Stunde Bewegung täglich. Österreich steuert auf ein gesundheitliches Desaster zu.

Diese Entwicklung war vorhersehbar. Sport war und ist in der Republik Österreich immer schon das Stiefkind der Politik. Dies ist an den Zuordnungen des Sports zu ministeriellen Ressorts erkennbar.

1918 bis 1969 sind Kunst, Kultur und Sport in keinem Ressort eines Ministeriums namentlich erwähnt.
1970 wird Bruno Kreisky Bundeskanzler und erweitert das Unterrichtsministerium um das Wörtchen Kunst. Ab da gibt es das BM für Unterricht und Kunst.
1985 ist es Bundeskanzler Fred Sinowatz der den Sport adelt. 15 Jahre nachdem es einen Kunstminister gibt wird dem BM für Unterricht und Kunst auch der Sport zugeteilt. Der erste Sportminister ist Herbert Moritz. Ihm folgen Hilde Hawlizek und Rudolf Scholten.
1991 landet der Sport bei Gesundheit und Konsumentenschutz. Harald Ettl, Michael Ausserwinkler und Christa Krammer sind dann für den Sport verantwortlich.
1995 wandert der Sport wieder weiter. Jetzt ist er im Bundeskanzleramt. Gerhard Schäffer wird Sport Staatssekretär.
1996 wird der Sport einmal mehr weitergereicht. Karl Schlögl wird Staatsekretär für Europa, öffentlichen Dienst und Sport.
1997 ist Peter Wittmann für den Sport zuständig. Er leitet die Ressorts Europa, Kunst und Sport.
2000 wird Sport der Kunst und den Medien zugeteilt. Franz Morak ist kurz zuständiger Staatssekretär.
2000 übernimmt Vizekanzlerin Susanne Riehs Passer den Sport, der nun zum öffentlichen Dienst wandert.
2003 ist Wolfgang Schüssel kurz für die Sportagenden allein verantwortlich. Der Sport bleibt beim öffentlichen Dienst und untersteht dem Sozialministerium.
2003 kommt der Sport zurück ins Bundeskanzleramt. Karl Schweitzer wird Sport Staatssekretär.
2007 übernimmt Reinhold Lopatka als Staatssekretär im Bundeskanzleramt die Sportagenden.
2009 wandert der Sport zur Landesverteidigung. Norbert Darabos wird Minister für Landesverteidigung und Sport.

Kunst und Kultur verbleiben bis auf ein kurzes Zwischenspiel 42 Jahre lang immer im BM für Unterricht. Das Stiefkind Sport wandert in 27 Jahren von einem Ministerium zum anderen, und ist Anhängsel von acht Ressorts. Der Sport ist Untermieter bei Unterricht, Kunst, Europa, dem Bundeskanzleramt, den Medien, beim öffentlichen Dienst, dem Sozialministerium, dann wieder beim Bundeskanzleramt und zuletzt bei der Landesverteidigung. *Peter Kleinmann*

Zürich-Highlights

Bericht über die LA-Europameisterschaften. Von Eva Janko

Über meine Freundin Erika Strasser bekam ich die Einladung zu den Leichtathletik-Europameisterschaften vom 12. bis 17. August 2014 in Zürich, die ich als ehemalige Leistungssportlerin natürlich sehr gerne angenommen habe. Viele positive Erinnerungen wurden dabei wach, zumal ich ja selbst in meiner aktiven Karriere in diesem Letzigrund-Stadion etliche Wettkämpfe bestritt. Laut Schweizer Bericht erreichten diese Europameisterschaften in vielerlei Hinsicht Dimensionen, die für einen Sportevent in der Schweiz einmalig sind. Der Veranstalter war mit 2100 freiwilligen Helfern im Einsatz, die mir übrigens besonders wegen ihrer Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit auffielen.

Der Veranstalter hatte auch ein Maskottchen namens Cooly und man war darauf besonders stolz: Überall, wo das Maskottchen Cooly auftauchte, begeisterte es die Massen und wurde zum Medienstar. Das stets aufgestellte und etwas überdrehte Schweizer Kult-„Chueli“ zog bei all seinen Auftritten die Sport-Fans in seinen Bann. Cooly war jedenfalls in Höchstform, hat die Athletinnen und Athleten zusammen mit dem Publikum bestmöglich unterstützt! Ich muss sagen, auch mich hat er beeindruckt, kannte ich ja aus meinen bisherigen Wettkämpfen derartige Abwechslung nicht.

Leider spielte das Wetter nicht immer so mit, es gab Bewerbe, z. B. der Hammerwurf der Damen, wo der Wurfkreis mit Wasser gefüllt war, und die Athletinnen konnten ihre Leistung nicht abrufen und schafften teilweise dadurch auch nicht einmal die Qualifikation. Beim Stabhochsprung der Männer ebenfalls, bei strömendem Regen musste unterbrochen werden und danach hat natürlich das Leistungsniveau auch sehr darunter gelitten.

Rückblickend gesehen stellte ich fest, dass mit Ausnahme einzelner Spitzenleistungen das Leistungsniveau nicht so hoch wie es früher bei derartigen Events der Fall war. Es purzelten keine Weltrekorde und vielleicht wirkten sich bereits die doch strenger gewordenen Doping-Kontrollen bei der Leistungserbringung aus, was natürlich sehr zu begrüßen ist. Auch mit solchen Leistungen, wie sie in Zürich erbracht wurden, kann man als Zuseher mehr als zufrieden sein.

Die Stimmung im Stadion war ausgezeichnet, besonders bei den Finalbewerben, und man hatte das Gefühl, dass die Besucher ein sehr kompetentes und begeistertes Leichtathletik-Publikum war.

Züricher Letzigrund: Austragungsort der 22. Leichtathletik-EM

Staffel-Finale der 4 x 100 Meter Frauen: Sieg für Großbritannien

Was unser Team des ÖLV betrifft, so habe ich mir eigentlich etwas mehr erwartet. Leider kamen wir über einen 11. Platz im 5.000 m Lauf und jeweils einen 12. Platz beim Stabhochsprung der Damen und beim Zehnkampf der Herren nicht hinaus.

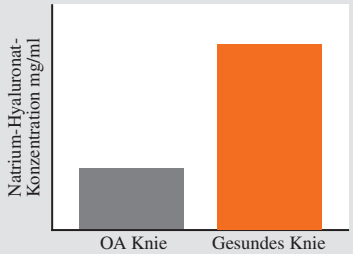
Wir haben einen neuen Präsidenten (erst seit ca. 2½ Jahren) und eine Umstrukturierung im Leichtathletik-Verband, sodass wir ein wenig Geduld haben müssen, die gerade in der Leichtathletik nötig ist, ein Durchbruch an die Europa- oder Weltspitze gelingt nicht von heute auf morgen, das kann jeder nachvollziehen, der in dieser Sportart etwas bewandert ist. Wir haben laut Aussage des Präsidenten Athleten mit großem Potenzial und seit wenigen Monaten ein neues Trainerteam.

Gemeinsam werden es die in dieser Sportart Nr. 1 „Tätigen“ sicher schaffen. Ich hoffe, dass sie in Rio bereits ein kräftiges Lebenszeichen von sich geben werden.

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]

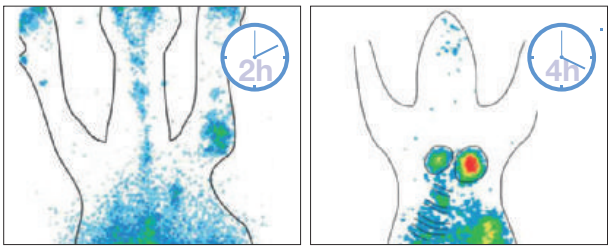


Abb. 2: Peroral zugeführte Hyaluronsäure erreicht rasch die Gelenke (nach Balogh et al[3])

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

Ausdauernd mit Kompression

Langstreckenläufe oder ausgedehnte Radtouren machen die Beine schwer und müde. Der Grund dafür: Bei sportlicher Belastung wird die Muskulatur schneller durchblutet, das heißt mehr Blut fließt durch die Beine. Unter dieser Dauerbelastung weiten sich die venösen Gefäße und die Venenklappen schließen weniger effizient. Dadurch verlangsamt sich der Blutrückfluss zum Herzen. Es kommt zu Wassereinlagerungen in den Beinen, sie schwellen an, schmerzen und werden schwer.

Um die Venen beim Ausdauersport optimal zu unterstützen, bietet Bauerfeind nun einen Sportstrumpf speziell für Ausdauersportarten an: den Compression Sock Performance. Das Druckprofil des Compression Sock Performance orientiert sich an medizinischen Standards. Die durchgängige Kompression nimmt von der Fessel zur Wade hin ab. Das fördert den venösen Rückfluss und den Abtransport von Lymphflüssigkeit. Auf langen Strecken wird die Muskulatur besser versorgt und bleibt leistungsfähiger. Die leichte Kompression stabilisiert gleichzeitig die Wade, reduziert so typische Muskelvibrationen und wirkt damit einer vorzeitigen Ermüdung entgegen.

Gut kombinierbar: Der Compression Sock Performance

Schnellere Regeneration

Die positive Wirkung auf Durchblutung und Muskulatur schont das Venensystem bei andauernder Belastung und sorgt danach für eine schnellere Regeneration. Wie Ausdauersportler davon in besonderem Maße profitieren, zeigt eine medizinische Studie* zum Paris-Marathon 2011. Die Teilnehmer trugen damals das Vorgängermodell vom Compression Sock Performance, dessen Kompressionsstärke und -verlauf mit dem neuen Sportstrumpf identisch ist. Die Teilnehmer berichteten von weniger Muskelschmerzen, weniger Schwellungsgefühl und einer deutlich besseren Muskelerholung in den ersten vier Tagen nach dem Wettkampf. Ihre Wadenvenen hatten sich beim Wettkampf trotz erhöhter Belastung nicht geweitet.

Funktional für den Sport

Das Gestrick des Compression Sock Performance besteht aus feiner, atmungsaktiver Mikrofaser. Sie wirkt thermoregulierend und transportiert die Feuchtigkeit weg von der Haut – für ein angenehmes Mikroklima. Das zahlt sich bei sportlicher Aktivität doppelt aus. Darüber hinaus macht die Mikrofaser den neuen Sportstrumpf besonders leicht und trotzdem strapazierfähig. Fußsohle und Spann des Strumpfes sind angenehm gepolstert, eine Aussparung bei der Fersenpolsterung schützt die Achillessehne vor Druck und Reibung.

Die Größe des Compression Sock Performance wird über die Schuhgröße sowie zusätzlich über den Wadenumfang ermittelt, da die Muskulatur von Sportlerbeinen unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. In den Farben Schwarz, Weiß und dem strahlenden Türkis Rivera lässt sich dieser Strumpf mit jedem sportlichen Outfit kombinieren.

www.bauerfeind.at

* Allaert F.A. et al, Auswirkungen einer elastischen Kompression der französischen Kompressionsklasse II (18-21 mmHg) auf die muskuläre Belastungsanpassung und die Erholung von Marathonläufern, Phlébologie 2011, 64. Jahrgang, Nummer 4

Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

Modul D (nur für ausgebildete Sportmasseure der VÖSM & ÖGS!)

Die Sporttherapieausbildung ist eine aufbauende Zusatzausbildung zum/zur VÖSM & ÖGS Sportmasseur(in) und erfolgt in einem einjährigen Bildungsgang.

Ziel:
Eine noch speziellere Ausbildung in Sporttherapie mit Praxischwerpunkt soll gewährleisten, dass geeignete Maßnahmen für Prävention und Regeneration im Sport gesetzt werden.

233 Unterrichtseinheiten zu den Themen:

Einführung

Sportmassage

Funktionelle Anatomie

Physiologie – Leistungsphysiologie

Angewandte Trainingslehre in Theorie und Praxis

Biomechanik

Physikalische Maßnahmen im Sport

Trainingstherapeutische Maßnahmen

Funktionsgymnastik

Funktionelle Verbände, Hilfsmittelversorgung

Physiologie der Regeneration nach Sportverletzungen

Zielgruppenorientierte Betreuung im Sport

Sportpsychologie und Entspannungstechniken

Ernährung

Sportorthopädie und Sporttraumatolgie und Erstversorgung von spezifischen Sportverletzungen

Befunderhebung, Therapiekonzepte, Wiedereingliederung in den Sport

Ausbildung:

An 10 Wochenendterminen
(1 Wochenendtermin pro Monat,
Ferienzeit ausgenommen!)
Insgesamt 10 Wochenendmodule mit Abschlussprüfung, Beginn jeweils Samstag und Sonntag von 8.30 bis 18.30 Uhr, anschließend 1 Samstag-Termin für die Abschlussprüfung.

Teilnehmerlimit:

20 Personen.

Kurskosten:

für Mitglieder € 1.690,–, für Nichtmitglieder € 1.790,– (auch in Ratenzahlungen möglich!).

Anzahlung € 300,– oder Gesamtbetrag auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen-Regionalbank 2340 Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

Termine für das erste Modul 2015:

ab Jänner 2015
Weitere Termine ab Ende November/Anfang Dezember im Internet auf *www.sportthema.at* oder auf Anfrage im Sekretariat.

Ort:

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

Quartier:

Auf Anfrage im Sekretariat

Anmeldung:

ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
2344 Ma. Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1,
Tel. 02236/865875, Fax 02236/26833 401,
Mobil 0676/7006491
E-Mail: *office@sportthema.at*

Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat de VÖSM & ÖGS.

Änderungen vorbehalten!

Physiotherapie nach Helmut Rödler

Tradition & Fortschritt

Präparatenamen wie RÖD-Physiko Balsam, JHP Rödler oder das „Olympiaöl“ Echoran Aktiv-Öl, sind vielen Sportmedizinern und Physiotherapeuten bis heute ein Begriff. Die Sporttherapie ist DER Schwerpunkt der von Helmut Rödler gegründeten Pharma-Biologica. Der Leistungssport, für dessen Unterstützung sich Firmengründer Helmut Rödler seit den 70er Jahren erfolgreich eingesetzt hat, kann hier mittlerweile auf eine breite Anwendungserfahrung zurückgreifen.

Hochleistungs-Salben

In der entspannenden Muskel-, Sehnen- und Gelenkpflege werden häufig die Salben RÖD 302 Physiko Balsam W und RÖD Ultra angewendet. Beide Salben enthalten die wirkaktiven Substanzen Capsicum und Methylsalicylat. Der Wirkstoff Capsicum (Extrakt der Chilischote) zeichnet sich durch lokal wärmende, durchblutungsfördernde und schmerzlindernde Wirkung aus. Anwendung in der Sportmedizin und Physiotherapie findet der Wirkstoff z.B. bei Muskel- und Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Verspannungen.
Die RÖD Ultra ist insbesondere geeignet, wenn eine intensive lokale Erwärmung von Haut und Muskulatur erforderlich ist. Bereits wenige Minuten nach der Einreibung ist eine ausgeprägte Erwärmung der behandelten Hautregion spürbar. Diese Intensivwärme hält mindestens ein bis zwei Stunden an und tritt bei verstärkter Durchblutung der Haut durch Bewegung oder Wärmeeinwirkung erneut auf. Die Anwendung der Salbe hat sich im Hochleistungssport besonders bei der begleitenden Therapie lokaler Muskel- und Gelenkschmerzen und zur Auflösung von myofaszialen Triggerpunkten bewährt. Ein Präparat zur großflächigen Massage ist das RÖD Massageöl, das neben den wirkaktiven Substanzen zusätzlich hautaffine Öle enthält. Jojobaöl und Mandelöl verfügen neben einer hautpflegenden auch über penetrationsfördernde Eigenschaften, was die Wärmeentwicklung durch Capsicum unterstützen kann. Eine weitere interessante Komponente ist das Mandarinenöl, das fruchtiges Aroma mit entzündungshemmender und antiseptischer Wirkung verbindet.

Ein Antagonist des Capsicum ist das Menthol, das kühlende Effekte aufweist. Ein wirkentsprechendes Präparat ist die Salbe RÖD 301, die unter anderem als „Erste-Hilfe-Präparat“ bei Prellungen und Verstauchungen zum Einsatz kommt. Das zusätzlich in allen RÖD Salben verarbeitete Methylsalicylat wirkt synergetisch schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften.
Last but not least, Echoran Aktiv-Öl, auch als Olympiaöl bekannt, ist das Nachfolgepräparat des legendären JHP-Rödler. Neben Pfefferminzöl enthält das Echoran Aktiv-Öl 4 weitere Wirkkomponenten. Diese Kombination kann sich kühlend und entspannend auf Haut- und Muskulatur auswirken. Das Ergänzungspräparat Echoran mit Aloe Vera ist darüber hinaus durch einen 70%igen Aloe Vera-Anteil auch bei hypersensibler Haut anwendba
HR fit Fluid ist ein weiteres wirkintensives, kühlendes, erfrischendes und schmerzlinderndes Präparat. Gerade nach körperlicher Anstrengung, Muskelkater und Ermüdungserscheinungen wirkt es „wahre Wunder“. Zwei der primären Wirkstoffe stellen hier die Arnicatinktur und das Cassiaöl dar. Beide Pflanzenextrakte werden traditionell unter anderem bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen eingesetzt. Das Cassiaöl zeichnet sich durch einen zimtähnlichen Geruch aus und wird in der chinesischen Kräuterkunde zur Bekämpfung von Keimen, Bakterien und Mykosen eingesetzt. Diesem ätherischen Öl wird zudem eine positive Wirkung auf die menschliche Psyche zugeschrieben. So soll es vitalisierend, stärkend und aphrodisierend wirken und depressiven Verstimmungen entgegen wirken.

Neben der Physiotherapie ist die Naturheilkunde, insbesondere die Homöopathie eine weitere Säule der Pharma Biologica. Hier finden sich durch die Kombination innerer und äußerer Anwendungen zahlreiche ganzheitliche Möglichkeiten für Patient und Therapeut.

Elke Klein (Rödler Akademie, Pharma Biologica GmbH, D-Leichlingen)

Pharma Biologica
Natürlich besser leben

Biologische Arzneimittel
in bester
Helmut Rödler Qualität.
Vielfach bewährt
im Klinikalltag,
bei Homöopathen,
Physiotherapeuthen und
Hochleistungssportlern.

Über 50 Jahre Erfahrung in:

Homöopathie
Physiotherapie
Hochleistungssport

Massagemittel
Fusspflege
Tagespflege

Biologische Arzneimittel

Vertrieb und Beratung:
Pharma-Biologica GmbH
Oskar-Erbslöh-Straße 60
42799 Leichlingen

www.pharma-biologica.de
Tel.: 02175 / 169 400

PharmaBiologica®
Natürlich besser leben

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: 05. – 07. 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: 20. – 23. März 2015
Teil II: 24. – 26. April 2015

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)

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2015

Unterrichtsfächer:

Theorie:
Biologische und medizinische Grundlagen:

Anatomie	30 UEH u.	50 EH-Heimst.
Histologie	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Physiologie	20 UEH u.	30 EH-Heimst.
Allgemeine Pathologie	10 UEH u.	15 EH-Heimst.
Vertiefende Pathologie	10 UEH u.	20 EH-Heimst.
Hygiene	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Erste Hilfe und Unfallverhütung	10 UEH	
Insgesamt	100 UEH u.	135 EH-Heimst.
Praxis:		
Klassische Massage	100 UEH u.	20 EH-Heimst.
Insgesamt Theorie und Praxis:	200 UEH u.	155 EH-Heimst.

Ausbildungsbeginn:
Jänner 2015
Weitere Termine ab Ende November/Anfang Dezember im Internet auf *www.sportthema.at* oder auf Anfrage im Sekretariat.

Kurszeiten:
Samstag, Sonntag jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

Kurskosten:
für Mitglieder € 1.400,– (exkl. Skripten),
für Nichtmitglieder € 1.490,– (exkl. Skripten)
(auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich). Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen Regionalbank Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

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

Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik

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!

Workshop
Manuelle Medizin – man kann einen Wirbel nicht verschieben

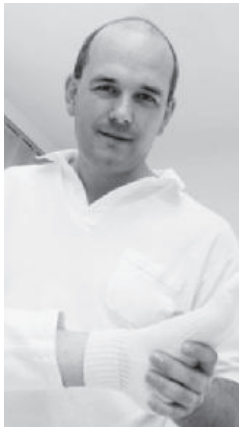
Der Reiz der Manuellen Therapie besteht in dem direkten Beeinflussen von meist schmerzhaften Bewegungsstörungen im Bereich des Bewegungsapparates. Therapien mit der Hand oder durch die Hand sind wahrscheinlich die ältesten Therapieformen überhaupt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich diese Therapieformen 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:
19. April 2015

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*

Anzeige

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
	» Wien	19.01. - 23.01.2015
	» Linz	21.01. - 25.01.2015
CST II:	» Wien	17.11. - 21.11.2014
	» Linz	14.01. - 18.01.2015
	» Wien	24.02. - 28.02.2015

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

Einführungskurse:	» Wien	12.03. - 16.03.2015
	» Linz	12.05. - 16.05.2015
	» Innsbruck	28.05. - 01.06.2015
	» Graz	10.06. - 14.06.2015
VM II:	» Linz	11.10. - 15.10.2014

Mobilisierende Osteopathische Techniken
Indirekte und direkte Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb und Becken

MNS III	» Linz	06.11. - 09.11.2014

Information und Anmeldung:
UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH
Fr. Christine Dillinger
Sparbersbachg. 63, 8010 Graz
Tel: +43 (0)316-84 00 500
Fax: +43 (0)316-84 00 503
e-mail: office@upledger.at
www.upledger.at

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: 1. – 2. März 2015

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 (siehe links),
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

Vortrag
Die Wirbelsäulenschule neu 2015

Wirbelsäule und Stressfaktoren
Wie einfache klassische physiotherapeutische Übungen auch mentale und emotionale Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf den Bewegungsapparat, speziell auf die Wirbelsäule, beeinflussen können.
Inhalte: Körper-Geist-Seele • Schmerzphysiologie • Biomechanik • Übungen

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.

DPT Kathrin Kienbacher

Dr. Christoph Michlmayr

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.

Termin:
18. April 2015
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*

Fortbildungsreihe
Klinisches Tapen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR FORTBILDUNG

Modul 1
Inhalte für das erste Modul des Klinischen Tapens: Im Rahmen des Basiskurses werden folgende Themen abgehandelt: • Entwicklung/Idee und Philosophie • Materialkunde, • Wirkungen und Besonderheiten • Verschiedenen Anlagetechniken: Muskeltechnik, Ligamenttechnik, Korrekturtechnik, Fascientechnik Weiters werden das Tapen von speziellen Krankheitsbildern vorgestellt: • Wadenkrämpfe • Spreiz-/Senk-/Plattfuß • Hallux valgus • Runners Knee • Kopfschmerzen • Nackenschmerzen • Asthma • Frozen Shoulder, u. v. m.

Modul 2
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 1 + 2:
Termine auf Anfrage

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 und orthopädische 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!)

Anmeldung ab sofort für beide Seminare:
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

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

2014/15

SportThema-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

10.-12.10.14 **Sportmasseur-Ausbildung –** 2. Modul
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 **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
05.-07.12.14 **Manuelle Lymphdrainage –** Grundkurs Modul 4 – HM Elisabeth Koptik
12.-14.12.14 **Sportmasseur-Ausbildung –** 4. Modul
13.-14.12.14 **Sporttherapie-Ausbildung –** 10. Modul + Prüfung
08.-10.01.15 **Orthopädische Manuelle Therapie –** 2. Modul
16.-18.01.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 5. Modul
20.-22.02.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 6. Modul
01.-02.03.15 **Triggerpunkt –** Grundkurs – PT Sabine Gmeiner-Stieber
13.-15.03.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 7. Modul
20.-22.03.15 **Akupunktmassage –** 1. Teil – Erwin Wolf
09.-12.04.15 **Orthopädische Manuelle Therapie –** 3. Modul
10.-12.04.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 8. Modul inkl.Vienna City-Marathon
18.04.2015 **Wirbelsäulenschule NEU –** Vortrag – Kathrin Kienbacher, DPT – Dr. Christoph Michlmayr
19.04.2014 **Manuelle Medizin –** Workshop – Dr. Christoph Michlmayr
24.-26.04.15 **Akupunktmassage –** 2. Teil – Erwin Wolf
29.-31.05.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 9. Modul
04.-07.06.15 **Orthopädische Manuelle Therapie –** 4. Modul
20.06.2015 **Sportmasseur-Ausbildung -** Abschlussprüfung

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
für Jedermann/Frau

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

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

COMPRESSION SOCK PERFORMANCE

DER SPORTSTRUMPF FÜR DEN AUSDAUERSPORT UND ZUR REGENERATION.

MEHR AUSDAUER

Definiertes Druckprofil

durchgängiger Kompressionsverlauf nach medizinischen Standards für verbesserte Durchblutung

Wadenstabilisierung

reduziert typische Muskelvibrationen und wirkt gegen vorzeitige Ermüdung

Schutzzone

für weniger Druck und Reibung an der Achillessehne

Atmungsaktive Mikrofaser

für optimale Thermoregulierung, angenehm leicht zu tragen und strapazierfähig

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