Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Der SportTheMa-Terminkalender 2017

sport physiotherapie

Dezember 2016
27. Jahrgang • Heft 4

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

PT (SpT) MSPhT Wolfgang Pachatz bei den Olympischen Spielen in Rio 2016

WAS FÜR EINE KARRIOERE

PT (SpT) MSPhT Wolfgang Pachatz: Ein Leben für den Sport

Prosit Neujahr!

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten
& Österr. Gesellschaft für Sportphysiotherapie –
Akademie für Sport Therapie Massage –
wünscht allen Mitgliedern und Lesern ein erfolgreiches Jahr 2017
und bedankt sich bei den Mitgliedern für ihre Treue.

Neues & Altes

Er ist das beste Beispiel dafür, dass man auch in Österreich für seinen Einsatz, für sein Engagement, für seine Zielstrebigkeit belohnt wird. Sicherlich: Wenn in den USA ein Donald Trump Präsident oder ein Arnold Schwarzenegger Gouverneur von Kalifornien werden kann, ja, dann stehen auch heutzutage karrieremäßig nach wie vor jenen Tür und Tor offen, die genau wissen, was sie wollen.

Auch wenn der Vergleich hinkt, so haben wir in unseren Reihen eine Führungskraft, die als Garant dafür herhalten kann, dass Ziele, auch wenn sie noch gar nicht so klar sind, durch harte und konsequente Arbeit sehr wohl erreicht werden können.

Es ist gut 20 Jahre her, da erinnere ich mich an einen jungen Burschen, der vor Agilität, Power und Neugierde nur so strotzte. Es ist nicht schwer zu erraten, von wem ich spreche: Von PT (SpT) MSPhT Wolfgang Pachatz, dem in dieser Ausgabe die Titelgeschichte gewidmet ist („Offen für Neues und Altes“ ab Seite 4). Wie ich meine, höchste Zeit: Von der einst bescheidenen Frage an Eva Janko „Wie kann ich Sportphysiotherapeut werden“ bis hin zum Karriere-Hoch bei den Olympischen Spielen in Rio (das Wortspiel von der „Karrioere“ mag gestattet sein) war es zwar ein langer Weg, geprägt aber von logischen Entwicklungsstufen. So lautet auch bewusst der Untertitel zum Pachatz-Interview „Ein langer Weg mit offenem Ende?“), in dem der einstige Leistungssportler (Turnier-Tanz) zum zukünftigen Akademiker mit möglichen Ambitionen, Präsident der VÖSM&ÖGS zu werden, avanciert.

Auch wenn diese Vorstellung rein emotional meiner Feder entspringt und Wolfgang nun entsetzt protestieren wird, es wird ihm nicht erspart bleiben, sich dieser Frage zu sellen – auch wenn sie momentan nicht akut ist.

Genug philosophiert, Wolfgang Pachatz und allen Mitgliedern, Freunden und Förderer der VÖSM&ÖGS vielen Dank für das vergangene Jahr und auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Neues & Altes* **4 COVER** *Ein langer Weg mit offenem Ende? – Von Dr. Wolfgang Pachatz* **8 FORTBILDUNG** *Cholesterinmangel bei Sportlern* **9 FORTBILDUNG** *Deklaration für den Sport – 1. Sportforum Schladming* **13 FORTBILDUNG** *Functional Flossing – Mit Latex-Bändern zum Ziel* **16 BIOMECHANIK** *Training optimieren – Von Dr. Christian Haid* **22 TERMINE**

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-SportTheMa-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

„Offen für Neues und Altes“

PT (SpT) MSPhT Wolfgang Pachatz im Interview: „Ein langer Weg mit offenem Ende?“

Station I: Wolfgang Pachatz bei den Olympischen Winterspielen in Sochi 2014

Station II: Wolfgang Pachatz bei den Olympischen Sommerspielen in Rio de Janeiro 2016

Vom CityClub in der Südstadt als Sporttrainer zum Akademiker: Wolfgang Pachatz hat eine beachtliche Karriere hinter sich. Im folgenden Interview gibt der einstige österreichische Staatsmeister im Tanzen Einblick in sein Leben als einstiger Einsteiger als Sportphysiotherapeut zum Bauerfeind-Botschafter und Chef des IOC-Medizinmannes bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro.

Ein provokanter Titel für dieses Interview?

» Nicht wirklich! Wenn man praktisch in der Sportphysiotherapie arbeitet und dabei versucht, die SportlerInnen optimal zu versorgen, wird schnell klar, dass es viele verschiedene Herangehensweisen gibt. Klar ist, dass ein umfassendes Basiswissen erlernt werden muss. Dann aber geht es erst richtig los. Jeder muss für sich sein „optimales Setting" finden, vieles probieren und vieles wieder verwerfen. Oft, weil das erlernte Wissen nicht zur eigenen Persönlichkeit passt, oft aber auch weil es ganz einfach ein „Schmorrn" ist, auch wenn es irgendein „Guru" gerade perfekt promotet. Sicher aber ist, dass das Lernen und Probieren nie aufhört und dass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Studieren und Praxis gefunden werden muss.

Klingt irgendwie wie die Einleitung zu einem Lehrbuch ... weise, aber sehr theoretisch und unverbindlich. Wie war es bei dir?

» Wie Du weißt, war ich Tänzer *(Rock & Roll Akrobatik, Tanzstile der 50-iger Jahre)*. Nach sieben Jahren im Nationalteam hatte ich das Glück, mit meiner Partnerin in verschiedenen Fernsehshows und Musicals mitwirken zu dürfen. Für uns war es wichtig, auf den Punkt genau fit zu sein, kleinere und größere Verletzungen möglichst schnell zu überwinden. Wir hatten bis zu 35 Turniere im Jahr und später täglich Shows. Es war für uns aber fast unmöglich, medizinische Betreuung mit dem Verständnis für unsere Bedürfnisse zu finden. LeistungssportlerInnen können nicht einfach mal einige Monate pausieren, da sie sonst aus dem Team fliegen und/oder Sponsor- oder Leistungsverträge verlieren. Da ist die Frage nach langfristiger Gesundheit nicht immer die erste.

Wann hast du dich entschieden die Seiten zu wechseln?

» Da war Eva Janko mehr als mitschuldig. Ich arbeite damals im „CityClub" als Sporttrainer und hörte von der VÖSM und der ÖGS. Auf meine Frage an Eva, wie ich nun Sportphysiotherapeut werden könnte, bekam ich eher schnippisch die Antwort: „Da musst Du vorher die Ausbildung zum Physiotherapeuten machen." ▶

Tanz-Europameisterschaft in Finnland: Österr. Nationalmannschaft

Rock & Roll Akrobatik: Wolfgang Pachatz mit Partnerin

VÖSM&ÖGS Kongress in Baden bei Wien: Pachatz und Eva Janko

Weltmeisterschaft Judo in Malaga/Spanien: Betreuer Pachatz

Ägyptisches Nationalteam Schießen Damen: Betreuer Pachatz

Im Deutschlandhaus in Rio: Pauline Rackow/Fa. Bauerfeind u. Pachatz

Nun drei Jahre und einige Monate später sprach ich als Physiotherapeut wieder vor ... und setzte mich wieder auf die Schulbank. Damals hatte die Stadt Wien gemeinsam mit der ÖGS die Fachausbildung Sportphysiotherapie, ein Vorläufer der Masterstudien, ins Leben gerufen. Die Ausbildung war zu 90 Prozent praxisorientiert und wurde in der Südstadt durchgeführt. Dort lernte ich Prim. Dr. Andreas Kainz, Prim. Dr. Thomas Bochdansky, insbesondere aber auch Silvia Kollos kennen, die mich noch Jahre begleiteten und von deren Wissen aber auch menschlichen Qualitäten ich profitieren durfte.

Du bliebst der VÖSM&ÖGS bis heute treu?

» Ja! Ich habe in den folgenden Jahren einige HeilmasseurInnenausbildungen mitgeleitet und später selbst geleitet und von dieser Berufsgruppe unglaublich viel im Bereich der „Hands on Techniken“ gelernt, wovon ich und meine SportlerInnen bis heute profitieren. Kurse in aktuellen Themengebieten wie Flossing, Bindegewebstechniken und vielem mehr, die die ÖGS anbietet, sind bis heute ein „MUSS“ für mich.

Wie ging’s mit dir weiter?

» Ich betreute intensiv SportlerInnen in der Vorbereitung und bei Wettkämpfen national und international. Dazwischen war ich in Norwegen und später in Südtirol, Italien und Deutschland und wurde u.a. Instruktor für Therapiemaster und später Neurac.

Ganz ohne Schulbank ging’s aber trotzdem nicht!

» Nein! Inzwischen wurde von der Universität Wien und Physio-Austria ein Masterstudium Sportphysiotherapie ins Leben gerufen und ich durfte am ersten Studienlehrgang teilnehmen. Die Leitung hatten Univ. Prof. Dr. Ramon Baron und Univ. Doz. Dr. Renate Petschnig, die meine weitere akademische Laufbahn mitbestimmen sollten. Univ. Prof. Baron ist noch heute bei meinem Doktorat Studium am Institut für Sportwissenschaft (Sportmedizin-Sportinformatik) mein Doktorvater.

Im Rahmen dieses Doktorat Studiums war ich viele Monate als Assistent an der Georgia State University in Atlanta, Georgia, USA, wo ich auch meine Lebensgefährtin Sabine kennenlernte, die mich mit ihrem professionellen Denken immer wieder fordert.

Was würdest du als praktische berufliche Highlights bezeichnen?

» Aus sportlicher Sicht, neben der Betreuung der österreichischen SportlerInnen auf vielen nationalen und internationalen Bewerben, sicher die Berufung ins medizinische Team an den Polikliniken der Organisationskomitees der Paraolympischen Spiele in Sochi und der Olympischen Spiele in Rio.

Wie war das möglich?

» Ich arbeite seit sechs Jahren Teilzeit für die Firma Bauerfeind. Die Produkte dieser Firma werden auf Grund ihrer hohen Qualität in den olympischen Polikliniken verwendet. Zugleich werden Spezialisten entsandt, die in den Polikliniken das Team im Bereich der medizinischen und technischen Sportorthopädie unterstützen. Da ich in dem Bereich noch einiges lernen musste, absolvierte ich drei Semester lang den Internationalen Lehrgang für Sportorthopädietechnik in Deutschland. Dadurch war ich ein Teil des Teams aus Deutschland, Holland, Belgien, Brasilien, USA und eben Österreich in Sochi und später in Rio.

Was würdest du als akademische berufliche Highlights bezeichnen?

» In akademischer Hinsicht waren meine Highlights sicher die Präsentationen auf dem Jahreskongress der ECSS in Liverpool und heuer des Referat über Sportphysiotherapie am Sportmedizinischen Kongress in Rio, das eine Einladung für einen Vortrag vor der Hauptversammlung des olympischen Comitees in Monaco für März 2017 nach sich gezogen hat.

Würdest du Sportphysiotherapeuten als Spezialisten bezeichnen?

» Ja natürlich. So wie es praktische ÄrztInnen und FachärztInnen gibt, gibt es „allgemeine PhysiotherapeutInnen“ und eben die SpezialistInnen in den einzelnen Fachbereichen, so auch im Sport.

Was sind deine Pläne für die Zukunft?

» Damit wären wir wieder beim Titel: Ich möchte weiter offen für Neues und Altes sein, was wir tun wissenschaftlich hinterfragen und praktisch viel probieren. In der VÖSM&ÖGS werde ich mit Sicherheit weiterhin die richtigen Workshops mit den Topreferenten finden. Und die Olympischen Spiele in Korea und Japan stehen vor der Tür. Schau’ ma mal.

Danke für das Interview.

Olympiasieger ’16 in Beachvolleyball: Mit Bruno Schmidt und Alison

Mit Athleten aus der Ukraine: Bauerfeind-Botschafter Pachatz

Gewichtig: Betreuer in Rio de Janeiro 2016

Die zweite Seite der Medaille

Cholesterinmangel bei Sportlern. Von Dr. med. Henning Sartor

In der öffentlichen Wahrnehmung ist das Wort Cholesterin nahezu vollständig mit der Erhöhung des Cholesterinspiegels im Blut assoziiert. Gerade bei Sportlern ist jedoch häufig das Gegenteil der Fall. Ein Cholesterinmangel kann auf längere Sicht gefährlich sein und dramatische Folgen haben.

Was ist eigentlich Cholesterin?

Der Begriff stammt von „chole“ (griechisch Galle). Cholesterin gehört biochemisch zu den sog. Sterolen und wird nur zu 10% aus der Nahrung aufgenommen. Ca. 90% des Cholesterins bildet der Körper in allen Zellen selbst.

Wozu dient Cholesterin?

Für die Stabilität der Zellmembranen, Proteinen (insbesondere in der Muskulatur, im Nerven- und Bindegewebe) sind üppig ausreichende Mengen von Cholesterin unerlässlich. Ohne Cholesterin könnte die Zelle keine Membran bilden und würde „zerfließen“.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen die Vielfalt der Abhängigkeiten der Zellfunktionen von Cholesterin. Z. B. binden Zellkernrezeptoren direkt an lipophile Liganden und helfen die Genexpression zu regulieren (PGC-1) (Taylor 2004, Rhodes 2005, Shulman und Mangelsdorf 2005).

Daneben wird aus dem „Rohstoff“ Cholesterin eine große Vielfalt verschiedener wichtiger Boten- und Signalstoffe produziert: U.a. Vitamin D in der Haut unter UV-B-Licht (280-315nm Wellenlänge), alle Steroidhormone (Stress- und Geschlechtshormone).

Der Abbau von Cholesterin findet in der Leber (u. a. über die 7a-Hydroxylase) statt. Die entstehenden Gallensäuren werden über die Gallenflüssigkeit in den Darm abgegeben.

Auswirkungen eines Cholesterinmangels

In vielen Studien findet man Hinweise auf die Gefährlichkeit eines Cholesterinmangels: Erhöhte Raten an Krebs (Pollmer 1996, Cerin 1995), Lungenerkankungen, Unfälle, Konzentrationsstörungen, Depressionen (z. B. Hulley 1992, Gallerani 1995, ...).

Das Vollbild der Symptome sieht man bei Betroffenen des Smith-Lemli-Opitz-Syndroms oder einem Gendefekt im Megalin-Rezeptor (Spoelgen 2005). Hier kommt es durch Störungen des Cholesterinstoffwechsels zu Fehlfunktionen aller Organsysteme bis hin zu Missbildungen des Gehirns (Moebius 1998).

Was passiert im Sport?

Unter Sportbedingungen geraten die Zellen in einen „Hochleistungsstoffwechsel“. Nahezu alle Prozesse laufen in einem höheren „turn over“. Der Bedarf an Cholesterin steigt. Bindegewebe, Muskulatur aber insbesondere das cholesterinreiche Nervengewebe wird stark beansprucht und muss in erhöhtem Maß regeneriert werden.

Viele Sportler haben einen zu niedrigen Cholesterinspiegel (bei relativ hohem HDL- und niedrigen LDL-Cholesterinfraktionen). Das wirkt sich nach eigenen Messungen und Beobachtungen im Sport hauptsächlich auf folgende wichtige Bereiche aus:

1. **Verdauung** (Mangel an Gallensäuren, mangelnde Fettresorption, niedrige Triglyceride, Veränderung der Darmflora, vermehrte Ammoniak- und Gasbildung im Bauch, Behinderung der Zwerchfellatmung, rel. Sauerstoffmangel, frühere und vermehrte Laktatbildung)
2. **Hormone** (Stresshormonmangel, Sexualhormonmangel)
3. **Nervenfunktion** (Konzentrationsstörung, Antriebsschwäche, Depressionen, mangelnde Ansteuerungsqualität der Muskulatur, auch der Feinmotorik)
4. **Bindegewebe** (Neigung zu Bindegewebsschwäche und Reizungen (Sehnen, Bänder, Faszien)

Alle diese Störungen führen zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit und Verlängerung der Regenerationszeiten. Wir sehen erste Tendenzen dahin schon bei Gesamtcholesterinwerten unter 200 mg/dl. Gravierende Beeinträchtigungen sieht man bei Spiegeln unter 170 mg/dl.

Inwieweit der Cholesterinwert eine kausale Rolle spielt, kann allerdings nur beurteilt werden, wenn man die wichtigsten anderen Zellstoffwechseleinflüsse gleichzeitig betrachtet (z. B. Mineral-, Vitamin-, Aminosäuren- und Fettsäureversorgung bzw. deren Metabolismus sowie die Mitochondrienfunktion mit oxidativem und nitrosativem Stresspegel).

Fazit

Bei Sportlern führt ein Mangel an Cholesterin zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und Verlängerung der Regenerationszeiten. Optimale Leistung kann ein Sportler nur erreichen bei gut ausreichenden Gesamtcholesterinwerten. Möglichst präzise Betrachtung und Einstellung des Zellstoffwechsels sind insbesondere im Hochleistungssport aber auch zur Erhaltung der Gesundheit der Einzelpersonen förderlich. Wünschenswert wären größere Forschungsanstrengungen in diesem Bereich.

Dr. med. Henning Sartor
Ärztlicher Leiter
des Bergmüller-Zentrums Wien
Dannebergplatz 6, A-1030 Wien
www.enorminform.at
www.radixbalance.at
Tel. 0043 (0) 699 17078531
dr.sartor@radixbalance.at

Deklaration für den Sport

Analyse vom 1. Sportforum Schladming

Bereits 1912 forderte Otto Fürst von Windischgrätz nach dem enttäuschenden Abschneiden österreichischer Athleten bei den Olympischen Spielen in Stockholm die Einführung der täglichen Turnstunde. 2013 haben 150.844 Menschen in Österreich mit ihrer Unterschrift die Forderung nach einer täglichen Turnstunde gestellt. Am 26. Februar 2015 beschließt der Nationalrat die Einführung der täglichen Bewegung in den ganztägigen Schulformen.

Dieses Gesetzespaket ist ein wichtiger Schritt in die richtige Entwicklung. Dennoch: 2014 belegt eine Studie, dass die jetzige Generation unserer Kinder die erste Generation in der Geschichte der Menschheit sein wird, die eine kürzere Lebenserwartung hat als ihre Eltern. Der Grund: Bewegungsmangel!

Die DEKLARATION FÜR DEN SPORT – resultierend aus dem Sportforum Schladming – hat sich zum Ziel gesetzt, einen Leitfaden für politische Entscheidungsträger, engagierte Funktionäre und all jene zu entwickeln, die ihren Beitrag leisten wollen, Sport und Bewegung mehr in den Mittelpunkt unserer Gesellschaft zu rücken. Als Ergebnis des jährlichen Meetings von Experten und Multiplikatoren im Sport.

Sport wurde landläufig als Oberbegriff für verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen zusammengefasst, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen. Eine Definition, die heute bei weitem nicht mehr ausreicht. Längst umfasst die Dachmarke Sport, neben dem Breiten- und Spitzensport, Bereiche wie Gesundheitsförderung, Bildung, Tourismus, Sportindustrie, Ethik, Kultur und Integration.

Sport ist eine ausgewiesene Querschnittsmaterie! Bundespräsident Dr. Heinz Fischer hat in diesem Zusammenhang von der „Intellektuellen Vielfalt des Sports“ gesprochen.

Österreich braucht einen Schulterschluss für eine neue Sport-, Bewegungs- und Gesundheitskultur. Dazu Rahmenbedingungen, die den Sporttourismus und den Sportindustriestandort Österreich stärken, sowie Konzepte, um über den Sport einen sinnvollen Beitrag zur Integrationspolitik zu leisten.

Sportliches Österreich und der gesellschaftliche Auftrag

Wer bewegt Österreich und trägt die Verantwortung für die kommenden Generationen?

Wir alle: Freizeitsportler, Spitzensportler, Funktionäre, Mitarbeiter der Sportartikelindustrie, Tourismusexperten, Manager, Beamte, Wirtschaftsleute, Sportärzte, Sportwissenschaftler, Forscher, Studenten, Kindergartenpädagogen, Lehrpersonen, Medien als Multi-plikatoren der Anliegen und – allen voran – die Eltern.

Um das Ziel zu erreichen, den Sport mehr in den Mittelpunkt unseres gesellschaftlichen Denkens und Handelns zu rücken, formulieren wir im Rahmen des Sportforum Schladming **presented by SIMACEK** konkrete Punkte, vorgebracht von den Keynote-Speakern, erarbeitet in Workshops, mit daraus abgeleiteten klaren Forderungen.

SCHULSPORT

Nur mehr 28 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Österreich betreiben Sport und zwar nur mehr 25 Prozent der Mädchen und 33 Prozent der Buben. 28 Prozent der Buben und 25 Prozent der Mädchen zwischen 6 und 18 Jahren sind übergewichtig/fettleibig.

Dr. Sabine Kubesch, Gehirnforscherin:

„Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt lebensverlängernd und reduziert das Risiko, von Krankheiten mit den höchsten Mortalitätsraten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen zu werden. Hier gilt es in der Kindheit anzusetzen, in einer entscheidenden Lebensphase, in der man das Gesundheitsverhalten nachhaltig formen kann. Gleichzeitig haben Bewegung, Sport und Spiel einen starken Einfluss auf kognitive Funktionen, die den Lernerfolg und die Fähigkeit, das eigene Verhalten, die Aufmerksamkeit und die eigenen Emotionen situationsangemessen steuern zu können, maßgeblich beeinflussen.“

➤ **Wir fordern:** Sport **UND** lernen, nicht Sport **ODER** lernen! Diese Überzeugung muss in Fleisch und Blut übergehen. Tägliche Bewegungseinheiten und ein Angebot an Sportunterricht, der auch soziale und emotionale Kompetenzen vermittelt. Erhöhung der regulären Sportstunden in einem Stufenplan, beginnend mit der Volksschule. Sportinfrastruktur muss, wie in den USA, Imagegewinn für Schulen und Unis bringen. Sportvereine sollen ständiger Partner der Schulen sein.

ERNÄHRUNG:

Das Angebot an (vermeintlich) gesunder Kost ist groß und verlockend. Aber nicht überprüfbar. Wer Sport betreibt, verzichtet meist aus Überzeugung auf Junk Food. Geschäftsmodelle von Bioläden über Brain Drinks bis zu Medical Food boomen.

Sven Gábor Jánszky, Trendforscher:

„Unsere Vor-Generationen waren noch überzeugt, unser Körper sei gottgegeben oder naturgegeben. Gegeben heißt in diesem Fall: Nicht veränderbar! ▶

Nur reparierbar, falls er kaputt gegangen ist. Auf diesem Grundprinzip basiert unser Gesundheitssystem. Doch die Mehrheit der Menschen ist inzwischen weg von dieser Grundüberzeugung. Wir halten unseren Körper mehrheitlich für etwas Gestaltbares.“

➤ **Wir fordern:** Bereits ab dem Kindergarten sollen die nächsten Generationen auf den alltäglichen bewussten Umgang mit gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung pädagogisch hingeführt werden. Noch mehr Eigeninitiative, gesicherte Gesundheits- und Lebenskompetenzen: Auf den Körper horchen. Verantwortung übernehmen. Angebote überprüfen.

WIRTSCHAFT:

Viele fantasievolle Unternehmer haben längst begriffen, welche Gewinnchancen im (Freizeit-)Sport stecken. Eine englische Investmentfirma hat errechnet, dass weltweit in den Sport so viel investiert wird, wie in die Stahlindustrie. Das sagt alles.

Florian Gschwandtner, Gründer Runtastic:

„Junge Unternehmen (Start-ups) brauchen eigene Regeln, um international erfolgreich sein zu können. Dies heißt, keine Arbeitszeitenregelung, weniger Bürokratie und weniger Steuerverpflichtungen für die ersten Jahre. Damit es mehr Finanzierung für diese potentiellen Unternehmen geben kann, muss Risikokapital wie auch in anderen Ländern, steuerlich absetzbar gemacht werden. In Österreich werden Milliarden vererbt und die Anlageformen sind Bank, Fonds & Immobilien und leider noch viel zu wenig „Menschen und ihre Ideen“.

➤ **Wir fordern:** Förderung der Ideen junger Unternehmer, steuerliche Begünstigung innovativer Firmen im Sportbereich, die den Wirtschaftsstandort Österreich stärken.

SPORTSTÄTTEN:

Diese sind zwar vorhanden, aber leider für Freizeitsportler nicht immer oder nur mit bürokratischen Hürden zugänglich. Oder nicht einladend genug. Ist das ein Grund, warum nur ein Drittel der Österreicher regelmäßig Sport betreibt, ein Drittel überhaupt keinen?

Mag. Martin Klug, „Kids am Ball“:

„Dribbeln – Schießen – Werfen – Fangen, diese Fertigkeiten sollten Kinder bis 10 erlangen! Es ist erschreckend zu sehen, dass viele Kinder in der 4. Klasse Volksschule noch nicht die BASISTECHNIKEN der BALLSPORTARTEN beherrschen. Abgesehen von den zusätzlichen motorischen Einschränkungen in Koordination und Körperwahrnehmung. Drei bis vier Schulstunden Turnen in der Woche sind definitiv zu wenig für Kids, die mitten im Ausleben ihres natürlichen Bewegungsdrangs stecken!“

➤ **Wir fordern:** Öffnung von Sporthallen und Sportplätzen für den Freizeit- und Gesundheitssport – auch in den Ferien. Einbeziehung der Vereine, Platzwarte und Schulwarte. Unkomplizierte Kooperationen zwischen Schulen und Sportvereinen.

TOURISMUS:

Jeder zehnte Arbeitsplatz in Österreich hängt nachweisbar vom Sport ab. Die Bruttowertschöpfung des Österreichischen Sports beträgt aktuell 16,4 Milliarden Euro im Jahr – dies entspricht 7,49 Prozent der gesamten Bruttowertschöpfung.

Dr. Franz Linser, Sportwissenschaftler und Tourismusexperte:

„Sport-Tourismus in Österreich hat einen großen Einfluss auf die Wertschöpfung.“

➤ **Wir fordern:** Einen verbindlichen 10-Jahres-Masterplan. Der Sporttourismus muss von der Politik gezielt gefördert werden. Anbieter sind nicht Bittsteller, sondern Botschafter eines florierenden Wirtschafssegments, das das BIP deutlich erhöhen kann. Förderung des Wellness- und Gesundheitsbereichs mit seinen großen Wachstumsraten.

EFFEKTE VON SPORTEVENTS:

Sportevents und internationale Sportgroßereignisse sind für die Tourismusnation Österreich von enormer Bedeutung. In Zeiten mit eingeschränkten finanziellen Ressourcen gilt es für die öffentlichen Haushalte mit Mittelzuwendungen sparsam und vor allem effizient umzugehen. Die Frage der Nachhaltigkeit rückt in den Mittelpunkt. Nach einer aktuellen Umfrage des IMAS-Institutes in OÖ sind 82 Prozente der Bevölkerung der Meinung, „dass sich ein Sportsponsoring im Großen und Ganzen für ein Unternehmen auszahlt“, unter den UnternehmerInnen sind es 57 Prozente, die der Meinung sind, dass sich Sportsponsoring „auszahlt“ (IMAS, Nov.2014).

Univ.-Doz. Mag. Dr. Roland Bässler, RB Research & Consulting:

„Die ökonomischen Effekte von Sportevents im Fokus des Sponsorings mit öffentlichen Mitteln müssen kritisch hinterfragt und nach transparenten Kriterien evaluiert werden. Ein wirtschaftlich ertragreicher Einsatz von öffentlichen Mitteln – wie Förderleistungen für den Sport – steht mehr und mehr im Vordergrund einer nachhaltigen Förderpolitik.“

➤ **Wir fordern:** Neben den ökonomischen Effekten sollte gleichermaßen den gesellschaftlichen Effekten besondere Beachtung geschenkt werden.

KULTUR:

Sport fasziniert viele Künstler, denn Sport ist ein Kosmos der Dramaturgie.

Werner Schneyder, Kabarettist, Regisseur, Schauspieler und Autor:

„Unter dem Begriff ‚Kulturpolitik‘ wird allzu überwiegend nur Kunstpolitik verstanden und wesentliche Beiträge zur Kultur, etwa die Körperkultur und mit ihr der Sport, werden nicht in ihrer soziologischen Bedeutung angesehen.“

➤ **Wir fordern:** Auch im Staatssekretariat für Kultur muss der Sport vertreten sein. Auch wegen vergleichbar sinnvoller Relation der Subventionen für Sport und Kultur.

SUCHTFALLE:

Amateurhaft extrem betriebener Leistungssport ohne fachliche Anleitung kann in die Suchtfalle Sport führen. Folgen: Physische und psychische Erkrankungen.

Mag. Norbert Meister, Sportwissenschaftler Bundessportakademie Wien:

„Im Gegensatz zu anderen Suchtformen stellt der Sport eine Verhaltensform dar, die mit Prestigegewinn einhergeht."

➤ **Wir fordern:** Nur nach einem Lizenzierungssystem ausgebildete Trainer dürfen Fördergelder bekommen. Enttabuisierung der Sportpsychologie als Schutz vor exzessiver Sportausübung.

GEMEINDEN/REGIONEN:

Gemeinden können am besten für gesundheitsförderliche Lebensräume sorgen und dafür eintreten, dass Bewegung, Sport und gesunde Ernährung zum selbstverständlichen Alltag von Familien, Kindergärten, Schulen, Vereinen und Betrieben werden.

Lokale/regionale Gesundheits- und Sportmanager sollten sich besonders um Kindergärten und Schulen als ganzheitlich gesundheitsfördernde Lebensräume, Öffnung von Sporthallen und Sportplätzen für Sport und gesundheitsfördernde Bewegung kümmern, sowie um nachhaltige Kooperationen zwischen Kindergärten, Schulen und Sportvereinen.

Mag. Siegi Stemer, Pädagoge, langjähriger Bürgermeister und Landesrat für Sport/Bildung:

„Wo, wenn nicht in Familien, Kindergärten, Schulen und Vereinen können Lebenskompetenz, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung nachhaltiger grundgelegt und verbessert werden?"

➤ **Wir fordern:** Bemühen um gesundheitsfördernde Lebensräume in jeder Gemeinde; Koordinator/innen für Gesundheit, Bewegung und Sport in allen Kommunen bzw. Regionen; Budgetschwerpunkte für Kinder-/Jugendsport und gesundes Aufwachsen.

KINDER- UND JUGENDSCHUTZ:

Sport fördert die Persönlichkeitsentwicklung: Kinder und Jugendliche trainieren Fairness und soziales Miteinander. Gerade weil im Sport ein so ausgeprägtes Vertrauensverhältnis zwischen Mädchen, Jungen und Erwachsenen besteht, ist höchste Sensibilität für mögliche Gefahren geboten. Durch die spezielle – auch körperliche – Nähe entstehen potenzielle Gelegenheiten zu sexualisierter Gewalt: Hilfestellungen bei Übungen, gemeinsames Duschen oder Fahrten zu Turnieren können für sexuelle Übergriffe missbraucht werden.

Jan Holze, Vorstandsmitglied Deutsche Sportjugend:

„Nur eine Kultur der Aufmerksamkeit kann betroffene Mädchen und Jungen zum Reden ermutigen, potenzielle Täter und Täterinnen abschrecken und ein Klima schaffen, in dem Kinder und Jugendliche vor sexualisierter Gewalt geschützt sind."

➤ **Wir fordern:** Es müssen Aktivitäten entwickelt werden, um eine Kultur des Hinsehens zu schaffen und keine Bagatellisierung sexualisierter Gewalt zuzulassen.

GERECHTIGKEIT UND BEWEGUNG FÜR ALLE:

Jedes fünfte Kind in Österreich (in Großstädten bereits jedes Dritte) lebt in relativer Armut und leidet unter Bewegungsmangelerscheinungen. Damit verbunden sind von Geburt an gravierende Benachteiligungen im Sport-, Gesundheits- und Bildungsbereich.

Prof. Dr. Werner Schmidt, Herausgeber 3. Dt. Kinder- und Jugendsportbericht 2015:

„Die vorschulische Förderung von Bewegung und Spiel, Motorik und Sprache für alle bietet die Chance, die physische, psychische, soziale und kognitive Entwicklung von Heranwachsenden nachhaltig zu fördern. Frühe Hilfen für alle bedeutet deshalb, dass davon nicht nur Kinder und Eltern profitieren, sondern auch die jeweiligen Bildungs- und Wirtschaftsstandorte."

➤ **Wir fordern:** Mehr Gerechtigkeit und Bewegung für alle! Kommunen, Schulen und Sportvereine müssen es als gemeinsame Aufgabe ansehen, tägliche Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten im Sinne der Primärprävention in einem ausgewogenen rhythmisierten Tagesablauf von Heranwachsenden zu integrieren.

INTEGRATION:

Spitzensport und Breitensport übernehmen in der modernen digitalen Gesellschaft auch bedeutende Integrationsaufgaben. Grenzen zwischen Menschen verschiedener Geschlechter, Hautfarbe, Glaubensrichtung und Religion verschwinden.

Philip Slapar, Gewinner des Österreichischen Integrationspreises 2013:

„Sport vermittelt im spielerischen Miteinander Fairness, Toleranz, Respekt und Teamgeist."

➤ **Wir fordern:** Wintersportwochen Kindern mit Migrationshintergrund näher zu bringen. Sie haben meist (noch) keine Verbindung zu Wintersport und Schnee.

TECHNOLOGIE:

Österreich hat eine große Tradition als Produktionsstandort hochwertiger und innovativer Sportgeräte. An Höheren Technischen Lehranstalten werden künftige Experten ausgebildet, an Fachhochschulen wie dem Technikum Wien oder der Universität Salzburg wird intensiv geforscht. Die FH Technikum Wien zum Beispiel ist ein umfassendes Kompetenzzentrum von Sporttechnologie bis Mikroelektronik über Erneuerbare Energien, Maschinenbau-Werkstofftechnik, Mechatronik-Robotik, Biomedical Engineering, Softwareentwicklung und Biotechnologie. Das Institut für Sportwissenschaften an der Universität Salzburg forscht intensiv für die Sportartikelindustrie. Die Hersteller von Sportgeräten schaffen zahlreiche Arbeitsplätze und bilden Lehrlinge aus.

FH-Prof. Ing. MMag. Dr. Anton Sabo, FH Technikum Wien:

„Die vorhandenen technologischen Ressourcen und Kompetenzen in Österreich müssen im Spitzensport viel besser genutzt werden. Die Anwendung der daraus gewonnen Erkenntnisse nutzen im Breiten- und Behindertensport bzw. als Prävention im ▶

Gesundheitswesen. Wir haben zwar ca. 20 Projekte mit den verschiedenen Verbänden (Tischtennis, Golf, Fußball, Rudern, Rodeln, Biathlon, Schützen, Judo etc.) Österreichs erfolgreich durchgeführt, aber das Potenzial vom ca. 10-fachen dessen wird bis dato nicht ausgenützt!"

➤ **Wir fordern:** Zwei Technologiezentren in Österreich für den Sport, eines im Westen und eines im Osten mit entsprechender personeller Ausstattung, wo gezielte Forschungsarbeit kontinuierlich finanziert wird, wie viele Länder weltweit dies auch tun.

DIABETES:

Typ 2 Diabetes ist eine der größten Herausforderungen für das Gesundheitssystem im 21. Jahrhundert. Eng assoziiert mit dieser komplexen Stoffwechselerkrankung ist die zunehmende Fettleibigkeit der Bevölkerung. Die Ursache dafür ist nicht primär in der viel zitierten Überernährung durch Fast Food und generelles Überangebot an Nahrungsmittel zu suchen, sondern vielmehr in der progredient zunehmenden Bewegungsarmut.

Prim. Dr. Claudia Francesconi, Diabetologin:
„Kinder spielen nicht mehr wie früher im Wald oder an Bächen, Wiesen oder auch Fußballplätzen. Ob aus mangelnden Möglichkeiten oder aus Sicherheitsgründen klettern sie auch nicht mehr auf Bäume oder über Mauern. Das resultiert nicht nur in übergewichtigen Kindern, sondern in eine heranwachsende Generation, die mit Bewegung generell wenig anfangen kann."

➤ **Wir fordern:** Die Einführung eines Bewegungsberaters/In analog zum Ernährungsberater/In für Diabetes-Patienten. Die Aufgabe wäre eine umfassende: Analyse des Ist-Zustandes, Motivationsgespräch, Angebotserstellung und Schnittstellenmanagement zu den Bewegungsanbietern, Kontrolle und Begleitung. Damit wäre zumindest eine Anlaufstelle geschaffen, bei welcher der Patient kompetente Anleitung erhalten kann. Die entstehenden Kosten würden sich binnen kürzester Zeit amortisieren. Bewegung hat mit Abstand die beste Datenlage zum Thema Primär- und Sekundärprävention von Stoffwechselerkrankungen und assoziierten Herzkreislauferkrankungen.

Wie die oben angeführten Punkte zeigen, ist der Sport eine Querschnittsmaterie, die unter der Führung des Sportministers in jedem Ministerium vertreten sein sollte.

DEKLARATION FÜR DEN SPORT:

Versteht sich als Grundsatzpapier, das in einem fortlaufendem Prozess beim Sportforum Schladming er- und überarbeitet wird und sich den breiten Bedürfnissen und Entwicklungen des Sports in Österreich annimmt.

Herausgeber: *Prof. Michael Kuhn, Ronald Leitgeb MAS.*
Mitarbeit: *Dr. Roland Bässler, Raimund Fabi, Dr. Claudia Francesconi, Florian Gschwandtner, Jan Holze, Sven Gábor Jánszky, Peter Kleinmann, Mag. Martin Klug, Wolfgang Konrad, Dr. Sabine Kubesch, Dr. Franz Linser, Manfred Polt, Jürgen Preusser, Gunnar Prokop, Dr. Anton Sabo, Dr. Werner Schmidt, Dr. Werner Schneyder, Philip Slapar, Mag. Siegi Stemer, Mag. Hans Peter Trost, Mag. Michaela Waldherr, Prof. Othmar Weiß, Mag. Peter Zellmann.*

Hinweis in eigener Sache: Beim 1. Sportforum in Schladming hielt unser Präsident, OA Dr. Rainer Gumpert, einen Vortrag zum Thema „Vom Bandscheibenvorfall bis zum Querschnitt – Sport als Risiko oder Prävention?"

Große Runde (v. l.): Herbert Janko, Eva Janko, Georg Alaba, Alois Stadlober, Margot Schmitz (Mutter von Markus Rogan), Markus Rogan, Theresa Stadlober, Guido Hinterseer, Andreas Schwab, Wolfgang Konrad, Roswitha Steiner-Stadlober, Michaela und Rudolf Melzer, Interviewer
Foto: © GEPApictures

functional – flossing

Neuer Ausbildungskurs: Mit Latexbändern zum Ziel

Egal ob Physiotherapie, Rehabilitation oder Fitnesswelt – seit einiger Zeit hält ein neues Tool bzw. eine neue Methode seinen Einzug – das „Flossing“. Dabei kommen spezielle Latexbänder für kompressionsbasierte Mobilisationstechniken und sportspezifische Bewegungen zum Einsatz. Im Sportbereich nutzen bereits viele Vereine und Therapeuten diese Möglichkeit, um bestehende Therapiekonzepte zu erweitern.

functional – flossing ist eine kurzzeitig anzuwendende Mobilisationstechnik, die alle Strukturen einer möglichen Bewegung miteinschließt.

Anwendungsbereiche:

- Patienten mit postoperativen Bewegungseinschränkungen
- nach Sportverletzungen
- bei posttraumatischen Schwellungen
- für das myofasziale System (Faszien-Training)
- zur Unterstützung der Regeneration
- für Cross Training
- für Personal Training

Was kann functional – flossing leisten?

- Schmerzreduktion
- Optimierung der Gelenkmechanik
- Steigerung vom Bewegungsradius (ROM)
- Verbesserung der Muskelaktivierung
- Bessere Ergussresorption in kürzerer Zeit – durch dosierte Kompression
- Optimierung der Trophik – und damit eine beschleunigte Heilung von Mikroverletzungen z. B. am Muskel
- Komplexe Bewegungen mit Kompression

KURSINHALTE:

Einführung in die Thematik
Indikation/Kontraindikationen
Untere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch): • Fuß • Sprunggelenk • Wade • Knie • Oberschenkel • LBH Region
Obere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch): • Finger • Daumen • Hand • Unterarm • Ellbogen • Oberarm • Schulter
Mobilisationsformen (aktiv/passiv) mit und ohne Gerät

SCHULUNGSZIEL:

Wir zeigen wie groß das Spektrum für den Einsatz vom „functional – flossing“ sein kann, Lernen Sie bei uns das „Wie“, „Wann“, „Warum“ und das „Wozu“!

Functional Flossing: Man umwickelt die betroffenen Region, Struktur oder das Areal mit dem elastischen Flossband

TERMIN: 10. Juni 2017

Kurszeit: 9.00 bis ca. 17.00 Uhr (5 – 6 Stunden)

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

Referenten: Thomas Metzger PT,
Peter Gerstlauer PT,
Karin Metzger, Reha- und Fitnesstrainerin

Kosten: inkl. Flossingband und Farbskript für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 149,–, für Nichtmitglieder € 160,–

Mitzubringen sind:
Schreibmaterial – Handtuch – Sportbekleidung

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Teilnahmevoraussetzung:
(Sport)Mediziner, (Sport)Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Masseure, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Trainer, Fitness und Reha, Sport und Gymnastiklehrer, Personal Trainer, Übungsleiter im Sportbereich (für alle Berufsbezeichnungen gilt natürlich auch das „Gender-In“)

Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

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

Die Sporttherapieausbildung ist eine aufbauende Zusatzausbildung zum/zur VÖSM & ÖGS-SportTheMa 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.

Ausbildung:
233 Unterrichtseinheiten 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: 12 Personen.

Termin: Voraussichtlicher Beginn September 2017
Genaue Termine auf Anfrage im Sekretariat oder auf der Homepage.

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

Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat

Kosten: Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 1.710,–, für Nichtmitglieder € 1.820,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Anzahlung € 300,– oder Gesamtbetrag auf das Konto der VÖSM&ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD.

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Vortrag

Nach dem (Halb)Marathon ist vor dem (Halb)Marathon

- Wolltest du immer schon einmal einen Halbmarathon oder Marathon finishen?
- Willst du deine eigene Bestzeit noch einmal verbessern?
- Willst du wissen, wie du nach dem Marathon schneller regenerieren kannst?
- Willst du die Ernährung und das Training für den Marathon optimieren?

... dann ist diese Fortbildung für dich genau das Richtige.

In diesem 4-Stunden-Block wird das ideale Training für den Halbmarathon und Marathon vorgestellt. Du bekommst Einblicke in die richtige Trainingssteuerung sowie praxisorientiere Trainingspläne. Zusätzlich wird ein Schwerpunkt auf die richtige Ernährung beim Ausdauersport gelegt und die Taperingphase (die letzten zwei Wochen vor dem Wettkampf) genau analysiert. Zu guter Letzt werden Maßnahmen vor-gestellt, die Du unmittelbar nach dem Wettkampf (aber auch einem harten Training) setzen kannst, damit Du die Regeneration beschleunigst.

Termin:
15. Mai 2017

Zeit:
14.00 – 18.00 Uhr

Vortragender:
Mag. Mag. David Jungreithmayr
Sportwissenschafter, aktiv im Marathon und Triathlon und ehemaliger Sporttherapeut bei Austria Wien und Handballnationalteam.

Mag. Mag. David Jungreithmayr

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 60,–, für Nichtmitglieder € 70,–

Anmeldungen ab sofort:
VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1,
Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91,
Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Anzeige

Zusammenarbeit

Bauerfeind-Österreich stattete ÖSV-Athleten aus. Bestens gerüstet in die neue Saison.

Im Rahmen der offiziellen Einkleidung des Österreichischen Skiverbandes (ÖSV) am 8. Oktober in Innsbruck erhielten die Wintersportler auch Produkte von Bauerfeind-Österreich. Das Unternehmen ist bereits seit 2010 „Offizieller Partner mit medizinischen Hilfsmitteln“ des ÖSV.

Die Athleten wurden mit Kompressionsstrümpfen für Reise und Regeneration ausgestattet. Bei medizinischem Bedarf erfolgte, in Absprache mit den betreuenden Physiotherapeuten, eine Versorgung der Athleten durch die Bauerfeind-Sportorthopädietechniker mit Bandagen oder Orthesen, wie der Kniebandage GenuTrain.

Trotz des großen Ansturms in der Olympiaworld Innsbruck blieb immer wieder Zeit für einen netten Austausch mit Spitzensportlern wie Andrea Limbacher, Nici Schmidhofer, Andreas Kofler und Michi Kirchgasser.

Bauerfeind begleitet Skicross-Weltmeisterin auf dem Weg nach Pyeongchang 2018

Eine besondere Rolle für die Bauerfeind AG nimmt Andrea Limbacher in den nächsten zwei Jahren ein. Die Skicross-Athletin und der Hilfsmittelhersteller arbeiten bis zum Frühjahr 2018 zusammen. Durch die seit 2010 bestehende Kooperation nutzt die 27-Jährige die Bauerfeind-Produkte bereits seit einigen Jahren. Besonders intensiv nach ihrer schweren Knieverletzung im vergangenen Winter: Im März 2016 war die Weltmeisterin im Skicross schwer gestürzt und hatte mehrere Bänderrisse im Knie erlitten.

„Ich schätze an den Produkten von Bauerfeind, dass man die Qualität nicht nur sieht, sondern auch spürt. Seit meiner Rückkehr auf die Ski hilft mir die GenuTrain. Die Bandage nimmt meinem Knie etwas Druck ab, lässt dabei aber den vollen Bewegungsumfang zu“, erläuterte Andrea Limbacher während des Trainingsstarts im österreichischen Pitztal.

INFOBOX:
- **Bauerfeind-Österreich ist seit 2010 „Offizieller Partner mit medizinischen Hilfsmitteln“ des ÖSV.**
- **Am 8. Oktober stattete der Hilfsmittelhersteller wieder alle österreichischen Wintersportler während der offiziellen Einkleidung in Innsbruck mit Produkten wie Kompressionsstrümpfen und Bandagen für Hand, Knie, Fußgelenk und Rücken aus.**
- **Seit Oktober 2016 arbeitet die Bauerfeind AG eng mit der amtierenden Skicross-Weltmeisterin Andrea Limbacher (Foto) zusammen, die sich momentan, nach schwerem Sturz im vergangenen Winter, wieder an die Weltspitze zurück kämpft.**

„Andrea ist eine sympathische Kämpferin und passt mit ihrer optimistischen Einstellung sehr gut zu uns. Wir haben sie bereits nach ihrem ersten Kreuzbandriss mit der Knieorthese SofTec Genu versorgt und sind jetzt sehr froh, dass sie wieder auf den Skiern steht. Wir freuen uns, sie auf dem Weg nach Pyeongchang begleiten zu können“, so Pauline Rackow, Geschäftsführerin Bauerfeind-Österreich.

Weitere Infos sowie Händler in Österreich finden Sie unter *www.bauerfeind.at*

Training optimieren

Die Analyse von Dr. Christian Haid.

Im Sport müssen Bewegungsabläufe optimiert werden. Um das zu unterstützen, werden häufig Bewegungsanalysen durchgeführt. Dabei sind viele Gesichtspunkte zu berücksichtigen und deshalb ist eine interdisziplinäre Herangehensweise wichtig.

Wir haben in den früheren Beiträgen bereits über günstige Einstellungen von Bewegungsachsen und über die in Gelenken auftretende Belastungen gesprochen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der optimierte Einsatz der Muskelkraft.

Dazu müssen wir Überlegungen anstellen, welche Bewegungen und welche Bewegungsabfolgen in einer Sportart zusammenwirken. Talentierte Sportler finden Lösungen durch Versuch. Ihre Lösungen erfüllen sportspezifische Kriterien, müssen jedoch nicht die besten und gesündesten sein. Aufgrund der beschränkten Belastbarkeit des Körpers, muss das Training geschickt gestaltet werden. Wir können es uns nicht leisten, Athleten unmäßig zu belasten und hoffen, dass einige schon „überleben“ werden.

Gehen wir einmal mit der umgekehrten Fragestellung an das zu lösende Problem heran. Wir möchten z. B. schnell sein und fragen „was kann unsere Bewegungen hemmen?“

Es können unsere Beugemuskeln und Streckmuskeln gegeneinander arbeiten.

Wir möchten unsere Bewegungen kontrollieren, steuern den Bewegungsablauf und verlieren dadurch an Bewegungsgeschwindigkeit.

Wir nützen physikalische Gesetzmäßigkeiten nicht aus, zwingen dem Bewegungssystem einen falschen Rhythmus auf.

Wir nehmen ungünstige Körperhaltungen ein.

All diese aufgezählten Mechanismen führen dazu, dass sich die durchgeführte Bewegung „schwer“ anfühlt. So eigenartig es also klingen mag, wir müssen uns aus diesem Grund bei optimierter Sportausübung mit dem Gefühl der „Kraftlosigkeit“ anfreunden. Die Bewegung soll nicht schwer sein, sondern schnell. Immer wieder bezeichne ich das mit der Formulierung „Die Bewegung muss sich leicht anfühlen“. Diese Aussage impliziert bis zu einem gewissen Grad auch die dabei auftretenden geringen körperlichen Belastungen.

Ein Punkt, auf den ich im Zusammenhang mit dem Gefühl „es muss sich leicht anfühlen“ explizit eingehen möchte, ist die Art der Kraftaufbringung. Im speziellen ist damit gemeint, wie setze ich meine Muskelkraft optimal ein.

In Zusammenhang mit verschiedenen Bewegungsmustern kann Kraft unterschiedlich erzeugt werden. In uns sind dementsprechende Bewegungsmuster angelegt.

Als erstes daher die Grundlagen, wie es zur Kraftentfaltung durch Muskelkraft kommt.

Jede Muskelfaser enthält Aktin- und Myosinfilamente, die für die Kontraktion verantwortlich sind. Diese Filamente haben Kontaktstellen, an denen sie sich verbinden. Bei einer Muskelkontraktion bindet das Myosin an das Aktin und die „Verbindungsbalken“ erzeugen eine mechanische Wegveränderung. Dadurch gleiten die Aktin- und Myosinfilamente ineinander. Das führt zur Verkürzung des Muskels. Ursprung und Ansatz des Muskels kommen näher zusammen, wir bewegen in dem betroffenen Gelenk.

Man spricht von konzentrischer Muskeltätigkeit, wenn sich aufgrund der Muskelkontraktion Ursprung und Ansatz annähern. Als Beispiel beugen wir im Ellenbogen, um eine Tasche aufzuheben.

Man spricht von isometrischer Muskelkontraktion, wenn der Muskel zwar Spannung aufbaut, jedoch Ursprung und Ansatz den konstanten Abstand beibehalten. Das passiert

Muskelphysiologische Effekte können sportspezifisch diskutiert werden, wenn Interesse an einem derartigen Praxis-Seminar mit DR. CHRISTIAN HAID (Biomechaniker) besteht. Wir ersuchen um Rückmeldungen an VÖSM & ÖGS-SportTheMa, E-Mail: office@sportthema.at oder Telefon 0676/7006491

z. B., wenn wir versuchen, im Ellenbogen zu beugen, der Unterarm sich gegenüber dem Oberarm wegen eines zu großen Widerstandes nicht bewegen kann.

Man spricht von exzentrischer Muskelkraft, wenn z. B. der M. biceps (Beugemuskel im Ellenbogengelenk) angespannt ist und gegen die Spannung des Muskels, Ursprung und Ansatz auseinandergezogen werden. In diesem Fall hat der Muskel bereits eine Zugkraft entwickelt. Diese erhöht sich, wenn der Muskel zusätzlich gedehnt wird. Man entwickelt auf diese Art die höchsten Muskelkräfte.

Die Größe der Muskelkraft hängt also davon ab, welche Bewegung während der Muskelanspannung stattfindet. Die geringste Muskelkraft entwickelt man konzentrisch. Je schneller die Bewegung, sprich die Annäherung zwischen Ursprung und Ansatz wird, umso geringer wird die wirksame Muskelkraft.

Man spricht von isometrischer Maximalkraft, wenn man seinen Muskel so stark wie möglich anspannt, Ursprung und Ansatz jedoch konstanten Abstand beibehalten. Das ist also das Gleiche wie konzentrische Muskelkraft mit der Kontraktionsgeschwindigkeit gleich Null.

Immer wenn wir bei Bewegungen Muskelkraft optimiert einsetzen, kommt exzentrische Muskelkraftentfaltung zum Tragen. Z.B. beim Holzhacken bewegen sich die Arme mit dem Beil noch nach oben, während der Oberkörper bereits nach unten bewegt wird. Somit spannen wir die Muskeln, die die Arme dem Rumpf annähern, exzentrisch an.

Es ist unsere Aufgabe, den Spannungsaufbau unserer Muskeln so zu gestalten, dass wir bei der Durchführung der sportlichen Bewegung möglichst die exzentrische Muskelkraft in den verschiedenen Gelenken nützen können. Somit müssen unser Bewegungsverhalten und der Aufbau von Muskelspannungen zueinander passen und aufeinander abgestimmt sein.

Aus diesen sehr allgemein gehaltenen Formulierungen wird offensichtlich, dass jeder spezifisch für seine Sportart Überlegungen und Analysen anstellen muss. Die zeitlichen Abläufe und die Bewegungen müssen so gestaltet sein, dass exzentrische Muskelkräfte perfekt eingesetzt werden.

Das Knie vergisst nie

Zu ehrgeizige Ziele? Falsches Training? Das Knie wird es Ihnen nicht danken. Sport-Symposium im Orthopädischen Spital Speising.

Überlastungsschäden im Knie-Bereich treten bei sportlicher Betätigung immer wieder mal auf. Nicht nur Spitzensportler, auch Hobby- und Vereinssportler sind davon betroffen. Gründe sind oft muskuläre Dysbalancen durch falsche Bewegungsabläufe und falsches Training und zu ehrgeizige Ziele, zeigt der Sportorthopädie-Teamleiter im Orthopädischen Spital Speising, Oberarzt Dr. Michael Enenkel, auf.

Enenkel organisiert daher ein Symposium im Jänner kommenden Jahres, an dem diese typischen Überlastungsschäden aus medizinischer Sicht diskutiert werden. Im Fokus steht die Frage, welche Behandlungsmethoden indiziert sind, um diesen Problemen Herr zu werden und den Sportler möglichst schnell wieder fit und aktiv zu machen.

„Dabei steht von konservativen bis hin zu operativen Methoden die gesamte Bandbreite der Therapien zur Verfügung“, sagt Enenkel, „aber am besten ist natürlich, Probleme schon im Ansatz zu erkennen und präventiv tätig zu werden. Auch diesen Aspekt werden wir beleuchten.“

Das Symposium ist vor allem für Orthopäden, Unfallchirurgen, Sportärzte, Allgemeinmediziner, Physiotherapeuten, Masseure und Sportmedizinisch interessierte Trainer und Betreuer konzipiert. Es ist bereits das vierte aus der Reihe „Back2Sports“.

Termin:
„Back2Sports“ – Überlastungsschäden rund ums Knie
Freitag, 13. Jänner 2017,
8.00 bis 14.00 Uhr
Orthopädisches Spital Speising, Wien.

Anmeldung & Info:
www.oss.at/B2S

Dr. Michael Enenkel

Ausbildung zum Sportmasseur

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

Ausbildung:
300 Unterrichtseinheiten bei 9 Kursteilen, inkl. 70 Std. Vereinspraxis (Unterrichtseinheit = 45 Minuten)

Termine:
1. Modul 23. – 24. September 2017
2. Modul 13. – 15. Oktober 2017
3. Modul 10. – 12. November 2017
4. Modul 01. – 03. Dezember 2017
5. Modul Jänner 2018
6. Modul Februar 2018
7. Modul März 2018
8. Modul April 2018
(+ Praxis Vienna City Marathon)
9. Modul Mai 2018

Komm. Abschlussprüfung Juni 2018

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

Kurskosten:
Komplette Ausbildung für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportTheMa und USI-Absolventen € 1.710,–, für Nichtmitgl. € 1.820,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Für Aufenthalt und Verpflegung am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

Anmeldungen ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*
Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Im Dienste der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Top-Seminar von Ehrenpräsident Prim. Dr. Andreas Kainz.

Prim. Dr. Andreas Kainz, unser ehemaliger Präsident und jetzt Ehrenpräsident, hat wiederum ein tolles Seminar zum Thema Faszienbehandlung abgehalten, wo die Teilnehmer/innen viel Kenntnisse und Wissen für ihre Praxis mitnehmen konnten. Wir möchten Prim. Dr. Kainz unseren Dank aussprechen und hoffen, dass er im nächsten Jahr wieder Zeit finden wird, für unsere Interessenten/innen so ein wertvolles Seminar abzuhalten.

Die Mitglieder Helga Karner und Helga Schuster: Zwei Damen die schon die meisten Kurse bei uns besucht haben

Sensomotorisches Aufbautraining im Sport

Seit Jahren ist das „sensomotorische Training" ein fixer Bestandteil im Breiten- und Leistungssport. Die hohe Verletzungsrate in der letzten Wintersportsaison hat diese Art von Training noch einmal in den Vordergrund gerückt. Jede Sportler, jede Sportlerin hat sein/ihr spezielles Programm, jeder Trainer sein eigenes Rezept.

Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl von Trainingsgeräten. In diesem Workshop werden praxisnah verschiedene Trainingssysteme und Hilfsmittel wie Slackbase, Slings, Trampoline vorgestellt, probiert und diskutiert. Da das Probieren mit im Vordergrund steht, ist die TeilnehmerInnenzahl limitiert.

Zielgruppe: Alle Berufsgruppen die im Sport arbeiten (TrainerInnen, MasseurInnen, PhysiotherapeutInnen und SportlerInnen).

Termin: 6. Mai 2017

Dauer: 9.00 – 17.00 Uhr (8 UE)

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

Referent:
Wolfgang Pachatz
PT(SPT), MSPhT

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 110,–, für Nichtmitglieder € 120,–

Mitzubringen:
Gute Laune und Sportbekleidung

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Anzeige

Upledger Institut Österreich
Kursangebot 2017

Upledger CranioSacral Therapie®
Einführungskurse
» Linz 11.01. – 15.01.2017
» Graz 19.01. – 21.01.2017 - Teil 1
» Graz 16.03. – 18.03.2017 - Teil 2
» Absam/T 03.04.. – 07.04.2017 - Teil 2

Infotag VM
Die inneren Organe in der Mitte des Bewegungsapparates
» Wien 06.12.2016
» Linz 14.12.2016

Viszerale Manipulation
Einführungskurse
» Graz 26.01. – 28.01.2017 - Teil 1
» Graz 03.03. – 04.03.2017 - Teil 2
» Wien 14.02. – 16.02.2017 - Teil 1
» Wien 06.04. – 07.04.2017 - Teil 2

Osteopathische Therapie und Heilkunde
Spinale Mobilisation
» Linz 15.02. – 19.02.2017
General Osteopathic Techniques
» Wien 29.03. – 02.04.2017
Manuelle Mobilisation der Gelenke I
» Linz 19.04. – 22.04.2017

Seminarreihe Der Patient in unseren Händen
CST, VM und osteopathische Heilkunde
» Wien 14.01. – 15.01.2017
Geschichte und Philosophie der Osteopathie
» Linz 01.04. – 02.04.2017
Befinden, Befunde und Behandeln
» Wien 08.09. – 09.09.2017

Ausführliches Jahresprogramm 2017
Information und Anmeldung:
Fr. Christine Dillinger
Tel: +43 (0)316-84 00 500
Fax: +43 (0)316-84 00 503
A 8010 Graz, Sparbersbachg. 63
E-Mail: office@upledger.at

www.upledger.at

Ui Oi THE BARRAL INSTITUTE Austria Satellite

Ulö

Fortbildungs-Seminar
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: Juni 2017
Kurszeit: 9.00 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 € 120,–,
für Nichtmitglieder € 150,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, 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 2015 an. Die Kursgebühr zahle ich 3 Wochen vor Beginn des Seminars auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa (Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD, ein.

Name _____ Geb.Datum: _____

Adresse _____

Tel.Nr. _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

_____

Datum (Unterschrift)

Fortbildungsreihe
Klinisches-Osteopatisches Tapen

Der Grundstein für erste Therapieansätze mit einem elastischen Klebeband wurde durch moderne Therapiemethoden für den Bewegungsapparat, durch die Berücksichtigung ganzheitlicher Aspekte im medizinischen Denken und Handeln sowie durch das tiefe Verständnis über Faszien und neurosegmentale Reize gelegt. So hat in den 1980er-Jahren der japanische Arzt und Chiropraktiker Kenso Kaze eine revolutionäre Methode (Kinesiotaping® – registrierter Markenname der Ken Ikai Gesellschaft in Japan) und ein elastisches Tape (Kinesiotape®) entwickelt, welche die bisherigen Therapien hinsichtlich der Wirkungen auf die Muskulatur, Gelenke und Faszien in den Schatten stellte. Zeitgleich mit dem Siegeszug des elastischen Tapens haben der japanische Experte für die Traditionelle Chinesische Medizin und Osteopathie, Prof. Tanaka Nobutaka, und die koreanische Kinderärztin Dr. Aeo Kang ein nicht elastisches Gitterpflaster („Crosstape®“) entwickelt, das durch Faszienreizung und Änderung der Oberflächenspannung positiv auf die Akupunkturpunkte bzw. Triggerpunkte einwirkt.

Mit diesen beiden Therapiemethoden erfolgte eine enorme Unterstützung der konventionellen Therapie von Erkrankungen und Störungen des Bewegungsapparats und anderer Organsysteme.

In diesen beiden Kurslehrgängen werden die Grundlagen des klinischen Tapens mit klinischen Beispielen und Fällen näher gebracht. Weiters werden andere Techniken aus der manuellen Medizin und Osteopathie z. B.: Faszientherapie in einer harmonischen Symbiose miteinander demonstriert und angewendet.

Die Kurse sind in sich geschlossen und die Teilnahme berechtigt auch, diese Methoden anzuwenden!

Termine:
22./23. April 2017 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen.
Thema: Wirbelsäule und Obere Extremitäten
20./21. Mai 2017 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen.
Thema: Beckengürtel und untere Extremität
17. Juni 2017 Refresher- und Diplom-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen.

Im Rahmen dieses Kurses werden die Inhalte der Intensiv-Kurse u. a. auch mit Fallbeispielen wiederholt, geprüft und mit einem Diplom abgeschlossen.

Kurszeiten: Sa. und So. jeweils von 9.00 – 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
Kurskosten Teil 1 und 2: f. Mitgl. je € 280,–, f. Nichtmitgl. je € 330,–; Refresher-Kurs f. Mitgl. € 140,–, f. Nichtmitgl. € 170,–. Im Preis inbegriffen sind Skripten – Extrakosten für Tapematerial € 20,– (sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)
Anmeldung ab sofort für alle Kurse:
VÖSM & ÖGS-SportTheMa (siehe links)

Leben ohne Schmerzen

Warum sind passive Therapien bei Kreuzschmerzen oft erfolglos oder warum wird bei der Therapie von Burnout die psychologische Betreuung oft „überbewertet"?

Die drastischen Veränderungen unseres Lifestyles der letzten Jahrzehnte stellen unseren Körper und unsere Psyche vor neue Herausforderungen. Das Auftreten von chronischen orthopädischen Beschwerden (z. B. Rückenbeschwerden) bzw. stressbedingten psychischen Erkrankungen steigt erheblich.

Warum kann sich der Körper nicht heilen oder zeigen entsprechende Massage Therapien keine dauerhafte Wirkung? Warum sinkt die Belastbarkeit?
„Zu viel Stresshormone und ein schlechter Stoffwechsel" ist die Antwort.

Wir (Mag. Vincent Vermeulen und Philipp Wessely MSc) arbeiten seit Jahrzehnten in den unterschiedlichsten Bereichen (Physiotherapie/Rehabilitation, Leistungssport, mitochondriale Medizin etc.) und haben gemeinsam mit internationalen Experten (u. a. Prof. Bergmüller, Dr. H. Sartor, PT J. Hermanns etc.) einfache aber sehr wirksame Methoden zur Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit entwickelt.

„Wir zeigen Ihnen wie Mann/Frau auf einfache Art und Weise sein/ihr Stresslevel durch körperliches Training senken kann und damit der Körper wieder aufnahmefähig für therapeutische Maßnahmen wird."

Unser Ziel sind vitale und gesunde Menschen, die Ihre körperlichen bzw. geistigen Ressourcen voll ausschöpfen können und wieder Spaß an einem Leben ohne Schmerzen haben.

Diesen Zustand erreichen wir mit dem Einsatz von diesen innovativen/neuen Methoden immer.

Durch dieses einzigartige Seminar werden Sie in der Lage sein, ihre Patienten als eine der wenigen Masseure oder Therapeuten im Sinne des „Lifestylemanagment" zu betreuen. Wir freuen uns auf ein erlebnisreiches und spannendes Seminar mit ihnen.

Kursinhalte:
- Leistungsphysiologie
- Lokale versus Segmentale Störung Diagnose
- Herzratenvariabilitätmessung und Software als Stress-Parameter
- Funktionale Übungen und Trainingstherapie
- Manuelle Untersuchung und Behandlungsmethoden Niederländische „Schule"

Kursleiter: Philipp Wessely, Mag. Vincent Vermeulen

Termin: 24. – 25. März 2017
Zeit: 8.00 bis 18.30 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1
Referenten:
Mag. Vincent Vermeulen, Philipp Wessely, MSc
Kurskosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 280,–, für Nichtmitglieder € 300,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Refreshing-Seminar in Manueller Lymphdrainage

Theorie und Praxis des Griff-Konzeptes der manuellen Lympdrainage/KPE als wichtiger Bestandteil erfolgreicher Ödemtherapie. Mit diesem Seminar wollen wir Ihr Wissen und Ihre erworbenen Fähigkeiten auffrischen.

Termin:
Freitag, 31.3.2017, Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr (5 UE)
Samstag, 01.4.2017, Zeit: 08.30 – 17.15 Uhr (10 UE)

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

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

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

2017

SportTheMa-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

13.-14.01.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 5. Modul
14.-15.01.17 **Massage-Grundausbildung** – 1. Modul
21.-22.01.17 **NCMT-Ausbildung** – Modul 3
28.-29.01.17 **Massage-Grundausbildung** – 2. Modul
11.-12.02.17 **Massage-Grundausbildung** – 3. Modul
17.-19.02.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 6. Modul
25.-26.02.17 **Massage-Grundausbildung** – 4. Modul
10.-12.03.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 7. Modul
11.-12.03.17 **Massage-Grundausbildung** – 5. Modul
24.-25.03.17 **Leben ohne Schmerzen** – Therapiekurs
– Mag. Vincent Vermeulen,
– Philipp Wessely, MSc
25.-26.03.17 **Massage-Grundausbildung** – 6. Modul
31.3.-1.4.17 **Manuelle Lymphdrainage** – Refresher-Kurs
– Paul Streibl/D
08.-09.04.17 **Massage-Grundausbildung** – 7. Modul
15.05.2017 **Marathon-Vortrag**
– Mag. Mag. David Jungreithmayr
21.-23.04.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 8. Modul inkl. Praktikum
Vienna City Marathon
22.-23.04.17 **Massage-Grundausbildung** – 8. Modul
22.-23.04.17 **Klinisches Osteopathisches Tapen** – Intensiv-Kurs Teil 1
– Dr. Ramin Ilbeygui
06.-07.05.17 **Massage-Grundausbildung** – 9. Modul
06.05.2017 **Sensomotorisches Aufbautraining im Sport**
– PT Mag. Wolfgang Pachatz
19.-21.05.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 9. Modul
20.-21.05.17 **Massage-Grundausbildung** – 10. Modul
20.-21.05.17 **Klinisches Osteopathisches Tapen** – Intensiv-Kurs Teil 2
– Dr. Ramin Ilbeygui
Juni 2017 **Training-, Spiel- und Wettkampf-betreuung für den Fußballsport**
– Thomas Schmal

10.06.2017 **„functional-flossing“** – Workshop
– Thomas Metzger PT,
– Peter Gerstlauer PT,
– Karin Metzger,
Reha- und Fitnesstrainerin
17.06.2017 **Klinisches Osteopathisches Tapen** – Refresher- und Diplom-Kurs Teil 3
– Dr. Ramin Ilbeygui
24.06.2017 **Sportmasseur-Ausbildung** – Komm. Abschlussprüfung
23.-24.09.17 Sportmasseur-Ausbildung – Neustart – 1. Modul
13.-15.10.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 2. Modul
10.-12.11.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 3. Modul
01.-03.12.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 4. Modul

Neustart SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

ab September 2017
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 18)

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.
Ebenso führt die VÖSM&ÖGS-SportTheMa, bei Zustandekommen von mindestens 10 Personen, jedes Seminar das gewünscht wird durch.
Bitte um Voranmeldung. Termin wird nach Anmeldung von mind. 10 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt.

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

Denken Sie beim Klima schlau!

Damit wir unser Klima schützen, druckt Berger CO_2-neutral und trägt stolz das Österreichische Umweltzeichen und das EU-Ecolabel. Senden Sie uns Ihre Druckanfrage mit einem guten Gefühl!

STAATLICHE AUSZEICHNUNG

Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Horn | +43 (0) 2982 4161 - 0
Wien | +43 (0) 1 31335 - 0
Vertretungen:
OÖ | Tirol | Stmk.

www.berger.at

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

BAUERFEIND®

GenuTrain®

BEWÄHRTE QUALITÄT ZUR BEHANDLUNG VON KNIESCHMERZEN

Aktivbandage

BAUERFEIND.AT

GenuTrain®
zur Entlastung und Stabilisierung des Kniegelenks

GenuTrain® A3
zur Behandlung komplexer Kniebeschwerden

GenuTrain® P3
zur Verbesserung der Patellaführung

GenuTrain® S
zur verstärkten Stabilisierung des Kniegelenks

GenuTrain® S Pro
zur verstärkten Stabilisierung des Kniegelenks, mit Bewegungslimitierung