Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

Der SportTheMa-Terminkalender 2018/19

sport physiotherapie

September 2018
29. Jahrgang • Heft 3

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

So sehen Sieger aus: Die erfolgreiche U18-Handball-Nationalmannschaft

Wahre Champs

Das Wunder, das keines ist: Gezielte Aufbauarbeit und ein perfektes Netzwerk sind das Geheimnis des Erfolges

OMNi BiOTiC®

Stress?

Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

www.omni-biotic.com

Bewegung ist alles

Und schon wieder eine Erfolgsmeldung aus dem Handball-Lager: Österreichs U18-National-Team siegt bei der EHF Championships 2018 in Tulln. Damit zählen die Jungs um Cheftrainer Roland Marouschek in den kommenden Jahren zu den Top-Handball-Nationen Europas.

Im Interview mit dem Top-Manager Marouschek (Cover-Story „Das Glück bevorzugt die Vorbereiteten“, ab Seite 4) erklärt der Erfolgs-Trainer nüchtern, was das Besondere an ihrem Erfolg ist: Nicht nur die perfekte und zielstrebige Vorbereitungszeit und Aufbauarbeit, sondern auch das richtige Zusammenspiel mit Sponsoren wie Red Bull oder mit dem Österreichischen Handball Bund sind ausschlaggebend für einen nachhaltigen Erfolg. Nicht auf Glück oder Zufälle aufgebaut, sondern auf einem gesunden Fundament. Gesund im doppelten Sinne: Denn auch das beweist Top-Arbeit – die Verletzungen der Team-Spieler während der vergangenen Saison sind gleich null!

Die Handball-Hoffnungen für die kommenden Jahre mussten auch noch mit dem Stress klar kommen, dass sie als Favoriten in das Turnier gingen und nur der Sieger von den zwölf teilnehmenden Nationen sich für die 2021 stattfindende Junioren-Weltmeisterschaft qualifiziert. Hut ab, die Burschen haben klassische Handball-Nationen wie Schweden, Norwegen, Tschechien, Niederlande, Island, Polen oder Rumänien vom Parkett gefegt.

Ein anderes Highlight war der „18. Tag des Sports“, dessen „Positive Auswirkungen“ (auf Seite 9) klar zu erkennen waren: 400.000 wetterfeste Aktive waren im Prater unterwegs, die unter anderem auch von unseren „guten Feen“ Eva Janko und Daniela Spötta betreut wurden. Insgesamt waren 122 Pagoden eingerichtet, darunter eben auch die VÖSM&ÖGS.

Sportminister Heinz-Christian Strache vor Ort: „Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit…“

In diesem Sinne,
Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 **EDITORIAL** *Bewegung ist alles* 4 **COVER** *Österreichs U18-National-Team erfolgreich*
6 **IN EIGENER SACHE** *Vorstellung der Referenten für unsere Sportmasseur-Ausbildung*
9 **EVENT** *Tag des Sports* 12 **FORTBILDUNG** *Medizinisches Taping – Dr. Ramin Ilbeygui*
14 **FORTBILDUNG** *Dehnen, aber richtig! – Workshop mit PT Markus Arefi*
16 **FORTBILDUNG** *Ausbildung zum Sportmasseur* 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. Joachim Westermeier
Grafik & Satz: Rudi Kopp, Tonwerkstr. 6 b, D-82205 Gilching, Tel.: 0049/(0)8105/775722, 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

Siegerehrung: Österreichs U18 Team bei den EHF Championships in Tulln. Ein verdienter Erfolg, basierend auf perfektem Teamwork

„Das Glück bevorzugt die Vorbereiteten!“

HANDBALL Österreichs U18-Nationalteam rangiert nach dem Turniersieg bei den „EHF Championships 2018“ in den kommenden Jahren unter den Top-Nationen Europas.

Nach dem tollen Erfolg bei den Schul-Weltmeisterschaften im März in Qatar (wir berichteten) konnten die Spieler des Jahrgangs 2000 und jünger bei den „M18 EHF Championships“ in Tulln im August einen weiteren internationalen Erfolg erringen: Der souveräne Turniersieg bedeutet die Qualifikation für die M20 EURO 2020 und damit den Aufstieg unter die Top 16-Nationen Europas!

Wir sprachen mit dem Nachwuchs-Teamchef Mag. Roland Marouschek darüber, wie auch in dem „kleinen“ Handball-Land Österreich solche Erfolge möglich sind.

„Die Ausgangslage war klar und schwierig zugleich: Bei diesem Turnier mit zwölf Nationen als Teilnehmer qualifizierte sich nur der Erstplatzierte für die „M20 EURO“ in zwei Jahren, bei der die 16 Top-Nationen die EM-Medaillen ausspielen werden. Und nur dort kann man auch die Quali für die 2021 stattfindende Junioren-WM erreichen, wo wir unbedingt hin wollen!“

Damit war klar, wenn diese Spieler in den kommenden drei Jahren international im Spitzenbereich mitspielen wollten, dann mussten sieben Spiele in zehn Tagen gewonnen werden. Ohne wenn und aber ...

Dank der großzügigen Unterstützung durch den Hauptsponsor RED BULL und des Österreichischen Handball Bundes konnte sich die Mannschaft auch über ein Jahr lang sehr gewissenhaft und intensiv vorbereiten.

Im Sommer 2017 wurde bei den „European Open“ in Göteborg (SWE) das Finale und dann der 2. Platz hinter Schweden erreicht. Dabei besiegten die Spieler Spitzenteams wie Norwegen, Island, Polen und Rumänien teilweise klar.

In einem zweiwöchigen Lehrgang im August 2017 mit den Schwerpunkten Grundlagen-Ausdauer (Belastbarkeit) und Kraft wurde eine solide Basis gelegt, die sich besonders in einer hervorragenden Verletzungs-Statistik über die Saison 17/18 niederschlug, der Kader von 22 Spielern hatte keine (!) einzige schwere Verletzung über die gesamte Spielsaison zu beklagen.

Das ganze Spiel-Jahr über kamen die Spieler aus dem Großraum Wien jeden Montag zu Stützpunkttrainings im BSFZ Südstadt zusammen, wobei auch die athletische Betreuung und Ausbildung im Vordergrund stand, ständige exakte Laktat- und CK-Tests und Trainingseinstellungen sowie physiotherapeutische Behandlungen inklusive durchgeführt wurden.

Das „Red Bull Invitational", ein 4-Nationen Turnier im Oktober 2017, konnte gegen die Top-Nationen Ungarn und Schweiz sowie Bosnien-Herzegowina gewonnen werden. Dabei wurde auch die spätere Turnier-Halle in Tulln ausgiebig getestet.

Über die Schul-WM in Qatar, die ein Großteil der Mannschaft (neun Spieler des EM-Kaders) höchst erfolgreich bestreiten konnte, wurde hier schon ausführlich berichtet. In der Nachbetrachtung ein enorm wichtiger Baustein des jetzigen Erfolges.

Nach Ende der nationalen Meisterschaften startete Ende Mai eine zehnwöchige intensive Vorbereitung auf die European Championships. Drei leistungsdiagnostische Tests im „Red Bull Diagnostic and Trainings Center" bei Dr. Bernd Pansold in Thalgau/Salzburg dienten zur exakten und individuellen Belastungsplanung und -steuerung für alle Kaderspieler. Insgesamt sechs Lehrgänge wechselten mit Regenerationsphasen ab und sollten eine optimale Vorbereitung auf die Turnierbelastung gewährleisten.

„Es muss klar festgehalten werden, dass das gesamte Team aus Spielern und Betreuern sowie unser Umfeld fantastisch zusammengearbeitet hat. Diese lange Vorbereitung war für alle eine große physische und mentale Belastung, die wir sehr gut gemeistert haben. Wir waren auf den Punkt genau perfekt vorbereitet, was sich dann auch in den Leistungen im Turnierverlauf bemerkbar gemacht hat."

Die österreichische Mannschaft dominiert die Gruppenphase in allen Belangen, einzig die Niederlande erweisen sich als starker Gegner, das 27:18 ist das knappste Resultat der fünf Gruppenspiele.

Im Halbfinale kann die Türkei nur eine Halbzeit mithalten, Österreich steigt mit 31:18-Endscore ins Finale auf. Dort wartet mit Tschechien der „programmierte" und würdige Finalgegner. Nach einer 12:7-Pausenführung wird in einem Zwischenspurt rasch auf 18:10 gestellt und damit das Spiel vorzeitig entschieden. 23:17 der Endstand und damit der Turniersieg für Österreich.

„Erwartete Siege sind immer die schwierigsten, der Druck auf die gesamte Mannschaft war sehr hoch, denn es stand unsere sportliche Zukunft auf dem Spiel. Qualifikation für die Weltklasse (EURO, WM) oder Verbleib in der Zweitklassigkeit für die gesamte weitere ‚Karriere' dieser Nachwuchsspieler.

Die Jungs haben das großartig gemeistert, souverän gewonnen und freuen sich jetzt auf die kommenden Jahre unter Europas Top-Nationen. Für ein kleines Handball-Land wie Österreich ein hervorragender Erfolg!"

Ein Erfolg, der auf viel und guter Arbeit basiert.

SPIELERKADER ÖSTERREICH:

Tor:	Tore
Constantin Möstl (West Wien)	3
Jan David (Fivers Margareten)	0
Feldspieler:	
Tobias Auss (Hollabrunn)	43
Lukas Hutecek (Fivers)	28
Marko Katic (West Wien)	22
Oliver Nikic (Krems)	20
Elias Kofler (Fünfhaus)	18
Elias Kropf (Linz)	17
Moritz Bachmann (Linz)	17
Fabio Schuh (Fivers)	14
Severin Lampert (Bregenz)	10
Paul Pfeifer (West Wien)	7
Elias Derdak (Fivers)	7
Matthias Wegerer (Graz)	6
Andreas Dräger (Hollabrunn)	5
Emanuel Petrusic (Schwaz)	3

BETREUERSTAB:

Mag. Roland Marouschek – Cheftrainer
Mag. Christian Hackl – Athletik-Trainer
Lukas Musalek – Co-Trainer
Michael Draca – Torwart-Trainer
Patrick Ehrenberger, BSc – Physiotherapeut
Michael Zauner, BSc – Ergotherapeut

Elias Kropf, Constantin Möstl, Paul Pfeifer (v.o.)

Lukas Hutecek in voller Aktion

Ein starkes Team

Vorstellung sämtlicher Referenten/innen für unsere Sportmasseur-Ausbildung.

Die Ausbildungsleitung:

Elfi Hana und Thomas Schmal, verantwortlich für das Referenten-Team der Sportmasseur-Ausbildung

Elfi Hana

Gewerbliche Masseurin, Sportmasseurin
Fach: Praktische Übungen Sportmassage

Hat viele namhafte Spitzensportlern/innen des Österr. Leichtathletik-Verbandes und die Nationalmannschaft sowie die Damen des Handballclubs Hypo-Südstadt und auch National-Mannschaft betreut
1980 Beginn einer Massagelehre im BSZ-Südstadt bei Josef Pepi Flenner
1983 Ausbildung zur Sportmasseurin und Mitgliedschaft bei VÖSM
Neben meiner Tätigkeit und Betreuung aller Athleten im BSZ Südstadt, Mitorganisation, Abhaltung und Ausbildung diverser Weiterbildungskurse bei der VÖSM
1984 Betreuung Damenhandball Nationalteam bei den Olympischen Sommerspielen in Los Angeles
1988 Betreuung mehrerer Sportarten bei den Olympischen Sommerspielen in Seoul
1992 Betreuung mehrerer Sportarten bei den Olympischen Sommerspielen in Barcelona

Thomas Schmal

Sportmasseur, Sporttherapeut
Fach: Prakt. Übungen Funktionelle Verbände, Tapen

„Unmittelbar nach meiner Lehrabschlussprüfung als Masseur 1988 habe ich, motiviert durch meinen Mentor Pepi Flenner, bei der VÖSM mit der Ausbildung zum Sportmasseur begonnen und wusste gleich, dass es das ist, was ich immer wollte.
Mit dieser Ausbildung war es mir dann „gegönnt“ bei vielen Großveranstaltungen als Sportmasseur tätig zu sein und diese vielen polisportiven Herausforderungen haben mich besonders gereizt, ehe ich 1988 ein Angebot von dem Bundesliga-Verein Austria Wien annahm.
Parallel dazu bekam ich die Gelegenheit von 2003 bis 2013 sehr schöne und lehrreiche Jahre bei der Österr. Fußball-Nationalmannschaft zu verbringen.
Seit nun mehr 7 Jahren macht es mir großen Spaß meine Erfahrungen an junge, ambitionierte Kolleginnen und Kollegen weiter zu geben.

PT, SPT Sabine Gieber

Fach: Muskelfunktionstest

Ausbildung:
1993-1996 Physiotherapie FH St. Pölten (vormals Akademie)
2000-2002 Ausbildung in Sportphysiotherapie bei der Österreichischen Gesellschaft für Sportphysiotherapie
Selbstständig in eigener Praxis
Betreuung im Sport:
Volleyball Bundesliga, Tennis Staatsliga, Triathlon (Ironman), Hobbyläufer und ganz „normale“ Sportler/innen
Sportliche Hobbies:
Laufen (Marathon) Tennis, Volleyball, Schilauf (Lehrwart) Rennrad, Langlauf etc.

OA Dr. Patrick Holweg

Fach: Sportorthopädie, Sporttraumatologie

Ich bin ein 34-jähriger Unfallchirurg und Orthopäde aus Graz. Nach dem Studium der Humanmedizin habe ich 2010 meine Ausbildung zum Unfallchirurgen im Klinikverbund Südostbayern begonnen. Von 2012 bis 2014 habe ich die Ausbildung im LKH Klagenfurt/ LKH Wolfsberg fortgesetzt. Seit 2017 bin ich als Oberarzt an der Univ. Klinik für Orthopädie und Traumatologie Graz tätig.
Meine chirurgischen Schwerpunkte sind die unfallchirurgischen Schwerstverletztenversorgung, sowie die Fußchirurgie.

Mag. Isabella Grabner-Wollek

Fach: Ernährung und Getränkezufuhr im Sport

Seit 2001: Ernährungswissenschaftlerin am Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung, High Performance Center (IMSB-Austria)
Lehrkraft:
Bundessportakademie Wien: Trainer- und Sportlehrerausbildung
Donauuniversität Krems: Universitätslehrgang „Ernährung und Sport“
Fachhochschule FH Wien: Bachelorstudiengang Diaetologie“
VÖSM&ÖGS-SportTheMa: Sportmasseur-Ausbildung
WIFI Wien: Ausbildung zum dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainer.

PT Johannes Schober

Fach: Funktionsgymnastik, Dehntechniken und „Blackroll“-Massage

Ausbildungen: Massage, Sportmassage, Physiotherapie, Sportphysiotherapie
Fortbildungen: Kinesiotaping, FDM, Faszienfitness, Myofascial Release, Trainer10X-Ausbildung, Functional Movement Screen 1 & 2, Fazer, Reflexiv Performance Reset 1 & 2
Arbeitsfeld:
Basketball Gunners Oberwart – Physio u.Athletiktrainer (seit 2010
Betreuung div. Einzelsportler (z. B. Golf, Fußball, Triathlon, Grasski, Jiu Jitsu, ...)
Privatpraxis (seit 2012)
Vortragender für die VÖSM&ÖGS.

Dr. med. univ. Ramin Ilbeygui

Fach: Befunderhebung

Geboren am 28 Mai 1966 in Wien, verheiratet mit Ildiko, 6 Kinder
Buchautor, Vortragender von medizinischen Themen (Taping, ManualMedizin, Faszientherapie, Notfallmedizin, Sportmedizin)
2008 FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie Wien
2009 Medizinische Masseur-Ausbildung; BFI und verantwortlich für die Fächer Anatomie und Physiologie, Frauenkirchen
2014 Gründung des OGZ orthopädisches GesundheitsZentrum Frauenkirchen
2016 Gründung der Ortho-Fit
2018 Gründung des Vita-Fit in der VilaVita.

SPT Dr. Wolfgang Pachatz

Fach: Wiedereingliederung in den Sportbetrieb

Ich absolvierte im AKH die Ausbildung zur Physiotherapie, in der Südstadt die Fachausbildung zur Sportphysiotherapie und an der Universität Wien das Studium zum Master der Physiotherapie. Es folgten einige Jahre mit Lehr- und Lernaufenthalten in Italien, Norwegen und den USA, wobei mein Fokus auf das „Motor Learning“, die Sensomotorik gerichtet war. Dieses permanente Lernen endete mit einem Studienabschluss zum Doktor in den Sportwissenschaften an der Universität Wien. Während der ganzen Zeit war die ÖGS-VÖSM (SportTheMa) ein treuer Begleiter.

Dr. David Putzer

Fach: Bewegungslehre, Biomechanik

Nach meinem Studium „Biomedical Engineering“ am Politecnico di Torino (abgeschlossen 2009), habe ich das Doktoratstudium „Muskuloskeletale Wissenschaften“ an der Medizinischen Universität Innsbruck absolviert (Abschluss 2013 mit Auszeichnung). Zusätzlich schloss ich in diesem Zeitraum auch das postuniversitäre Masterstudium „Medical Writing (2012) ab. Derzeit habe ich einen Habilitationsantrag an der Medizinischen Univ. Innsbruck eingereicht, um die Lehrbefähigung zu erhalten. Seit 2013 bin ich an der Med. Universität Innsbruck (derzeit Senior Scientist/PostDoc) im Bereich der Experimentellen Orthopädie tätig. An der Medizinischen Universität Innsbruck halte ich 8 (4 davon selbstständig) verschiedene Wahlvorlesungen für Medizin- und Doktoratstudenten ab.

Dr. Markus Stibor

Fach: Leistungsdiagnostik, Doping im Sport

Ich absolvierte neben dem Studium die Ausbildung zum Staatlichen Kickboxtrainer, wurde später Ringarzt, Verbandsarzt, Anti-Doping Beauftragter und Leistungsdiagnostiker für den ÖBFK. Nach der Promotion und der Ausbildung zum Allgemeinmediziner (2005) absolvierte ich am LKH Stolzalpe auch die Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin. Meine zahlreichen Zusatzausbildungen (Manualtherapie, Akupunktur, u. a. m.) und die eigene Erfahrung als Wettkampfsportler kam mir in der Betreuung dabei sehr zugute. 2012 wechselte ich ins Krankenhaus Krems a. d. Donau an das „IPAS“ um dort die Ausbildung zum „Facharzt für Internistische Sportheilkunde“ zu erlangen. Seit vielen Jahren auch Referent für unterschiedliche Institutionen (ÄK, BAFL, VÖSM&ÖGS).

Dr. Michaela Mödlin

Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Fach: Behindertensport

Ich arbeite seit 1998 am Institut für PMR im Wilhelminenspital in Wien, wo meine Arbeitsschwerpunkte Querschnittrehabilitation, Neurorehabilitation, CRPS und chronische Schmerzen, Rehabilitation nach Nervenverletzungen, Elektrostimulation (insbes. denervierter Muskulatur) und neurophysiologische Diagnostik sind. Nach meiner Teilnahme an den Paralympics 2004 in Athen als Ärztin, war ich 2008 in Peking, 2012 in London und 2016 in Rio de Janeiro jeweils Teamärztin. Zurzeit bin ich Verbandsärztin im Österr. Behindertensportverband. Mein über die Jahre erworbenes Wissen im Bereich der verschiedenen Behinderungen gebe ich seit vielen Jahren bei verschiedensten Vorträgen weiter.

OA Dr. Harald Bisail

Fach: Funktionelle Anatomie in Vivo

Oberarzt an der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie, LKH-Univ. Klinikum Graz
Facharzt für Unfallchirurgie
Arzt für Allgemeinmedizin
Notarzt
Sportwissenschafter
ÖSV-Teamarzt (Alpin, Damen und Herren)
DFP Diplom für Manuelle Medizin.

Dipl. Phsych. univ. Dr. Friederike Michlmayr

Fach: Sportpsychologie, Entspannungsormen und mentale Trainingsformen

Betreut als Sportpsychologin seit 2003 (Nachwuchs-) Leistungssportler verschiedener Sportarten aus Österreich und Deutschland. Zudem ist sie als Lehrbeauftragte an der FH Wiener Neustadt, Lehrgang Training und Sport und an der Bundessportakademie (BSPA Wien und Innsbruck; Rudern, Rad, Triathlon) tätig.

Mag. Dr. Johannes Uhlig

Fach: Trainingslehre

Pädagoge und Sportwissenschafter (Zentrum für Sportwissenschaft der Universität Wien); Sportdirektor im Wiener Fußballverband; Autor; Coach.

Positive Auswirkungen

400.000 wetterfeste Menschen und hunderte Sportstars machten den 18. Tag des Sports zum vollen Erfolg!

Hunderte Medaillengewinnerinnen und Medaillengewinner auf der Bühne und in der Hall of Fame, 400.000 bewegungshungrige und wetterfeste Menschen auf mehr als 100 Mitmachstationen – der 18. Tag des Sports im Wiener Prater war trotz des mäßigen Wetters ein voller Erfolg.

„Unzählige Studien belegen, dass Bewegung und Sport positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Hier im Prater am Tag des Sports geben wir den Menschen die Gelegenheit, das selbst zu erleben“, sagte Sportminister Heinz-Christian Strache, der selbst mit gutem Beispiel voranging und einige Mitmachstationen selber ausprobierte. „Der Tag des Sports wird vom Sportministerium gemeinsam mit der Bundes-Sportorganisation genau deshalb organisiert. Wir feiern unsere erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler, die wichtige Vorbilder für die jungen Menschen in unserem Land sind. Und die 122 Sportverbände der BSO nützen den Tag des Sports um zu zeigen, was sie können.“

Auch die VÖSM&ÖGS-SportTheMa war unter den 122 Pagoden der Sportverbände und Sportorganisationen vertreten und Daniela Spötta war, wie jedes Jahr, unermüdlich im Einsatz und informierte die interessierten Besucher über das Aus- und Weiterbildungsprogramm der VÖSM&ÖGS. Sie konnte auch den ein oder anderen Besucher bei ihren jeweiligen Fragen zu den „Beschwerden“ Kontakte zu unseren Ärzten und Therapeuten vermitteln.

Aber auch Pauline Rackow und ihre Mitarbeiterin Christine Esch von der Firma Bauerfeind waren auf unserem Stand vertreten, wo auf die Wichtigkeit ihrer diversen Bandagen bei Sportverletzungen hingewiesen wurde. Zuguterletzt, war auch natürlich unsere Generalsekretärin Eva Janko stellvertretend für die VÖSM&ÖGS mit dabei und nahm die Gelegenheit wahr, den ein oder anderen Stand zu besuchen, um weitere Kontakte zu knüpfen.

Der Tag des Sports ist bei seinem dritten Antreten im Wiener Prater spürbar wieder ein Stück gewachsen. Diesmal startete die Action-Zone bereits beim Stadion u. a. mit dem Tennis-Verband, der dort seinen Mini-Court aufgebaut hatte. 50 Aufsteller von Top-SportlerInnen mit Foto und Steckbrief wiesen den BesucherInnen und Besuchern den Weg von der U-Bahn zum Event-Gelände. Größe: 200 x 80 cm.

Das Pagoden-Dorf zwischen Prater-Hauptallee und dem Ernst Happel Stadion, die Action-Zonen von der ASVÖ Vienna Cricket and Football Club/WLV Leichtathletikanlage, dem Union Trendsportzentrum und der Spenadlwiese spielten alle Stückeln, die die 122 Sportverbände und -organisationen zu bieten hatten.

Und auf der Bühne und den Pagoden der Verbände gaben sich die Sport-Stars die Ehre: von Kletter-Weltmeisterin Jessica Pilz, dem Para-Kanuten Markus „Mendy“ Swoboda, Skeleton-Ass Janine Flock, Paralympics-Champion und Weltmeister Günther Matzinger, Eisschnelllauf-Königin Vanessa Herzog, die Beach-Zauberer Clemens Doppler/Alexander Horst und schließlich die geschlossene Phalanx der Olympiasieger Anna Veith, Anna Gasser, Matthias Mayer und Marcel Hirscher.

Damen-Power beim Tag des Sports (v. l.): Daniela Spötta, Pauline Rackow (Fa. Bauerfeind), Eva Janko

Positive Gefühle

Der Einfluss von Probiotika auf das Darmmikrobiom und dessen Effekt auf das kognitive und emotionale Verhalten.

Von D. Bagga, J.L. Reichert, K. Koschutnig, Ch. S. Aigner, P. Holzer, K. Koskinen, Ch. Moissl-Eichinger, V. Schöpf; Gut Microbes, 2018

EINLEITUNG

Das intestinale Mikrobiom steuert nicht nur die Darmfunktion, sondern auch Stimmungslage, Schmerzempfinden und Emotionen über die sogenannte Darm-Hirn-Achse [1] [2]. Obwohl der zugrunde liegende molekulare Mechanismus noch unklar ist, konnte bereits gezeigt werden, dass das intestinale Mikrobiom die menschliche Verhaltensweise sowie Prozesse im Hirn wie Schmerzwahrnehmung, Stressempfindlichkeit oder präfrontale Myelinierung moduliert [3] [4]. Die meisten Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Darmmikrobiom und Verhalten basieren jedoch auf den Ergebnissen von Mausmodellen, nur wenige Studien sind diesbezüglich beim Menschen durchgeführt worden [5] [6]. Eine kürzlich publizierte Studie zeigte einen engen Zusammenhang zwischen Emotion und Wahrnehmung, wobei Emotionen bestimmend für die Wahrnehmung eines Individuums sind [7]. Zudem wurde auch nachgewiesen, dass Hirnregionen, welche mit emotionalen Prozessen assoziiert sind, sehr eng mit jenen Arealen im Gehirn verknüpft sind, die bei Erinnerungsvermögen und Entscheidungsfindung eine Rolle spielen [8]. Basierend auf den Hinweisen, dass das Darmmikrobiom einen Einfluss auf die Verarbeitung von Emotionen hat, wurde in der Studie von Bagga et al. der Effekt des Multispezies-Probiotikums OMNi-BiOTiC® STRESS Repair auf Mechanismen im Gehirn genauer betrachtet, welche das Erinnerungsvermögen und die Entscheidungsfindung steuern. Die Patienten wurden in Probiotika-(PRP), Placebo-(PLP) und Nicht-Interventionsgruppe (NI) eingeteilt (siehe Abb. 1a). Im Detail wurde der positive Einfluss von spezifischen Probiotika im Rahmen dieser doppelblind randomisierten, Placebo-kontrollierten Studie mittels MRT-Hirnscans in 45 gesunden Probanden analysiert. Zudem wurde über die Analyse der von den Probanden selbst ausgefüllten wissenschaftlichen Fragebögen die Veränderung des Verhaltens und der Stimmungslage ermittelt.

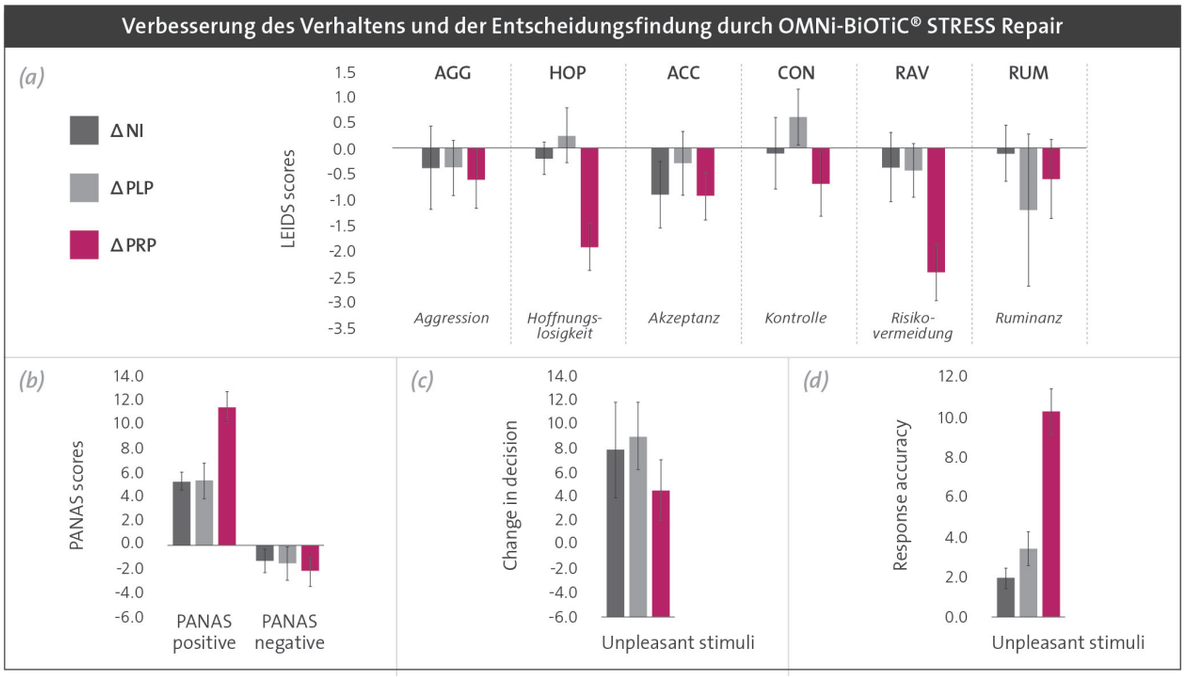


Abbildung 1: Verhaltenstests, *(a)* Leiden index of depression severity (LEIDS) scores, *(b)* PANAS scores (positiv und negativ) Durch vierwöchige Probiotika-Gabe wurde die Reaktion auf Gefühlsregungen im positiven Bereich signifikant erhöht. Zudem wurde die Anfälligkeit für Depressionen in Bezug auf Hoffnungslosigkeit (HOP) und Risikovermeidung reduziert. *(c)* Veränderung der emotionalen Entscheidungsfindung und *(d)* Effekt auf die Response Accuracy Rate (RAU). In der Wiedererkennungsaufgabe mit unangenehmen Bildern war ein positiver Einfluss der Probiotika-Gabe in einer funktionellen MRT-Messung erkennbar

ERGEBNISSE

In Bezug auf emotionale Entscheidungsprozesse war ebenfalls ein positiver Effekt der Probiotika-Einnahme im Vergleich zur Placebo- und Nicht-Interventionsgruppe detektierbar. Probanden, welche das Probiotikum einnahmen, waren sicherer und eindeutiger in ihren Entscheidungsfindungen. Ein positiver Einfluss war auch bei der Wiedererkennungsaufgabe mit neutralen (RANresponse accuracy neutral stimuli) bzw. unangenehmen Stimuli (RAU-response accuracy unpleasant stimuli) in einer funktionellen MRT-Messung sichtbar. In der Probiotika-Gruppe zeigte sich, dass bestimmte Regionen im Gehirn (*Precuneus,* mittleres *Cingulum, Gyrus temporalis, Lobulus parietalis inferior* und *Lobulus paracentralis*) verstärkt aktiviert wurden. Zudem war bei dieser Gruppe eine erhöhte Hirnaktivität im linken *Anteriores Cingulum* im Vergleich zu den Kontroll-Gruppen ersichtlich.

Die Zusammensetzung des intestinalen Mikrobioms wurde in Stuhlproben der Verum- und Placebogruppe vor Behandlungsstart und nach vierwöchiger Probiotika-Gabe analysiert. Zum Ende der Behandlungszeit zeigte sich, dass weder die Einnahme des Probiotikums noch des Placebos zu einer signifikanten Veränderung des intestinalen Mikrobioms hinsichtlich taxonomischer Einheit und Gattung führte, jedoch kann angenommen werden, dass das Probiotikum über indirekte Effekte, wie beispielsweise die Induktion von Acetat-produzierenden Bakterienstämmen, zu einer Veränderung führte. Zudem wurde eine signifikante Korrelation zwischen der Mikrobiom-Zusammensetzung und RAN bzw. RAU (Response Accuracy Neutral and unpleasant stimuli) in den Erinnerungstests sowie HOP (Hoffnungslosigkeit) und ADS (Allgemeine Depressionsskala) in den Entscheidungstests beobachtet.

FAZIT

Zusammengefasst liefert diese Studie von Bagga et al. Hinweise darauf, dass die Gabe eines Multispezies-Probiotikums einen signifikanten Einfluss auf das Verhalten und auf bestimmte Hirnregionen hat, die für Entscheidungsfindung und das emotionale Gedächtnis verantwortlich sind. Die generierten Daten liefern eine Grundlage für zukünftige klinische Studien, welche den Nutzen von Probiotika als alternative bzw. unterstützende Therapie bei Depressionen oder ähnlichen psychischen Erkrankungen analysieren.

LITERATUR

[1] Bravo JA, Forsythe P, Chew M V, Escaravage E, Savignac HM, Dinan TG, et al. Ingestion of Lactobacillus strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve. Proc Natl Acad Sci U S A [Internet]. 2011 Sep 20 [cited 2018 Jun 12];108(38):16050–5.

[2] Amaral FA, Sachs D, Costa V V., Fagundes CT, Cisalpino D, Cunha TM, et al. Commensal microbiota is fundamental for the development of inflammatory pain. Proc Natl Acad Sci [Internet]. 2008 Feb 12 [cited 2018 Jun 12];105(6):2193–7.

[3] Dinan TG, Cryan JF. Regulation of the stress response by the gut microbiota: Implications for psychoneuroendocrinology. Psychoneuroendocrinology [Internet]. 2012 Sep [cited 2018 Jun 12]; 37(9):1369–78.

[4] Hoban AE, Stilling RM, Ryan FJ, Shanahan F, Dinan TG, Claesson MJ, et al. Regulation of prefrontal cortex myelination by the microbiota. Transl Psychiatry [Internet]. 2016 Apr 5 [cited 2018 Jun 12];6(4):e774–e774.

[5] Steenbergen L, Sellaro R, van Hemert S, Bosch JA, Colzato LS. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivityto sad mood. Brain Behav Immun [Internet]. 2015;48 April):258–64.

[6] Tillisch K, Labus J, Kilpatrick L, Jiang Z, Stains J, Ebrat B, et al. Consumption of Fermented Milk Product With Probiotic Modulates Brain Activity. Gastroenterology [Internet]. 2013 Jun [cited 2018 Jun 12];144(7):1394–1401.e4.

[7] Pessoa L. On the relationship between emotion and cognition. Nat Rev Neurosci [Internet]. 2008 Feb 1 [cited 2018 Jun 12]; 9(2):148–58.

[8] Kier EL, Staib LH, Davis LM, Bronen RA. MR imaging of the temporal stem: anatomic dissection tractography of the uncinate fascicu-lus, inferior occipitofrontal fasci-culus, and Meyer's loop of the optic radiation. AJNR Am J Neuroradiol [Internet]. 2004 May [cited 2018 Jul 9];25(5):677–91.

DFP-Kalender

ein Service der Akademie der Ärzte

medizinisches Taping Teil I Grundkurs
Datum: **23.3.2019** und **5.5.2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627506

medizinisches Taping Teil II Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten
Datum: **1.6.2019** und **16.11.2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627507

medizinisches Taping Teil III Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie
Datum: **2.6.2019** und **17.11.2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627508

Fortbildungsanbieter für alle drei Teile: Ortho-Akademie – Verein für interdisziplinäre nicht-operat. Therapieansätze d. Bewegungsapparates

Ort für alle drei Teile: VÖSM&ÖGS, Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Österreich

Ausbildungskurs

Medizinisches Taping für Ärzte, Physiotherapeuten, Sportmasseure und Sporttherapeuten

Inhalt:
Therapie des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Sehnenansatzbeschwerden, Gelenksbeschwerden, Korrektur von Fehlhaltungen an Wirbelsäule, Gelenken und Füßen, Steigerung der Belastbarkeit der Muskulatur und Entspannung derselben, Imitation der Lymphdrainage-Techniken: Abschwellende Zusatztherapie in Kombination mit manueller Medizin, Faszientherapie und Triggerpunkttherapie; Taping mit anderen Techniken der nicht operativen Orthopädie wie Osteopathie in einer Symbiose darzustellen und Therapiekonzepte zu erarbeiten!

Techniken:
Mittlerweile gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken, aufgrund der Tatsache, dass eine inzwischen erweiterte Ursprungsmethode und viele verschiedene modifizierte und neu entwickelte Methoden existieren. Zur Durchführung der verschiedenen Techniken sind Tape-Zuschnitte unterschiedlicher Formen notwendig. Dabei wird unterschieden zwischen sogenannten I-, Y-, X-Zügeln und Fächern. Bei der Behandlung von Muskelbeschwerden gibt es zwei mögliche Applikationsrichtungen für die Tape-Anlage. Bei akut überbelasteten Muskeln wird zur Detonisierung vom Ansatz zum Ursprung geklebt. Bei schwachen Muskeln, oder wenn eine erhöhte Kontraktion gewünscht ist (zur Tonisierung), wird vom Ursprung zum Ansatz geklebt.

Folgende Techniken sind beschrieben:
- Muskeltechniken für die Muskulatur (Ursprungsmethode: „Treatment of Muscles“)
- Faszientechniken für die Faszien (Ursprungsmethode: „Fascia Correction“, „Space Correction“)
- Ligamenttechniken für die Bänder (Ursprungsmethode: „Ligament/Tendon Correction“)
- Korrekturtechniken (Ursprungsmethode: „Mechanical Correction“, „Functional Correction“)
- Lymphtechniken für die Lymphe (Ursprungsmethode: „Lymphatic Correction“)
- Kombinationstechniken
- Nerventechniken für die Nerven (Spezielle Kombinationstechnik)
- Narbentechniken für die Narben (Spezielle Kombinationstechnik)
- Organtechniken (Spezielle Kombinationstechnik)

☛ *DPF-Kalender siehe Seite 11*

Medizinisches Taping Teil I
Grundkurs

Die Themen sind Geschichte des Tapens, Materialkunde, Wirkungsmechanismen/Erklärungsmodelle und Anlagetechniken. Das Tapen wird in Kleingruppen demonstriert und praxisbezogen geübt; inkludiert sind das offizielle Lehrbuch TAPING von Dr. Ramin Ilbeygui Elsevier-Verlag, eine Schere und Tape-Material!
Termine: 23. März und 5. Mai 2019

Medizinisches Taping Teil II
Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten

In diesem Kurs werden die einzelnen Abschnitte des Körpers anatomisch und biomechanisch erklärt; daraufhin das Tapen abgeleitet und die Tapeanlagen erörtert und diversen Krankheitsbildern integriert; Tape Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten; ohne Grundkurs kann Teil 2 nicht absolviert werden!
Termine: 1. Juni und 16. November2019

Medizinisches Taping Teil III
Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie

In diesem Kurs werden Lymphdrainage-Grundlagen und Narbentherapie-Grundlagen erörtert und das Tapen integriert; weiters werden Fallbeispiele und Krankheitsbilder aus der Sportmedizin und Ortho-Unfall aus konservativer Sicht beleuchtet, das Taping integriert: Tape-Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten; ohne Grundkurs kann Teil 3 nicht absolviert werden!
Termine: 2. Juni und 17. November 2019

Referent: Dr. Ramin Ilbeygui

Kurszeiten für alle drei Kursteile:
13.00 Beginn (15.00 – 15.15 und 17.00 – 17.15 Pause), 19.00 Schlussdiskussion

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

PREIS PRO TERMIN: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 180,-, für Nichtmitglieder € 200,-

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*

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten
& Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

in Kooperation mit der

Sanova Pharma GmbH

bitten zum kostenlosen Vortrag zum Thema

Medizin am Bewegungsapparat – Mythen und Wahrheit

am
Donnerstag, den 8. November 2018 – 18:30 Uhr

in das Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt
Liese-Prokop-Platz 1, 2346 Südstadt

Programm:
18:30 Uhr: Begrüßung und Eröffnung
Dr. Lukas Trimmel – Physikalische Medizin u. Rehabilitation

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

Sanova
Gesundheit richtig bewegen

Fax-Antwort: 02236 / 26833 – 401
E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

Name: _____

Adresse: _____

_____

Tel./E-Mail: _____

Beruf: _____

Workshop

Dehnen, aber richtig!

mit Physiotherapeut Markus Arefi

Dehnen ist ein sehr aktuelles aber kontroversell diskutiertes Thema und wird sogar von den Fachleuten und Trainern unterschiedlich interpretiert und weitergegeben. Immer noch werden Dehnübungen mit Erkenntnissen von vor 30 – 40 Jahren durchgeführt, ohne diese zu hinterfragen.

Das Hauptziel einer Dehnung ist das Wiedererlangen des vollen Bewegungsumfanges, die Beweglichkeitsverbesserung. Aus meiner Sicht, den Erfahrungen eines Physiotherapeuten ist das Dehnen für einen gesunden Körper notwendig.

Es sollte uns bewusst werden, dass bei einer Dehnung sämtliche Strukturen (Muskulatur, Faszien, Nerven, Gefäße, Sehnen, Bänder, Kapseln und die Haut) unter Zug gebracht werden. Daher müssen beim Dehnen nicht nur die Veränderungen in einer Struktur, sondern auch die gegenseitige Beeinflussung der Strukturen berücksichtigt werden, um leistungssteigernd für den Körper zu wirken.

Beim Dehnen sind also **drei Fragen**, die voneinander abhängig sind, grundlegend:
Was will ich dehnen,
wie dehne ich diese Struktur und
wann ist der richtige Zeitpunkt.

Man unterscheidet kurzfristige Dehneffekte, die meist nur ein bis zwei Stunden anhalten und langfristige Dehneffekte, die erst bei regelmäßiger Dehnung über Wochen zu Gewebsveränderungen und strukturellen Anpassungen führen.

Workshop-Leiter PT Markus Arefi

Um das Thema „Dehnen“ besser verstehen zu können sollte man bei der Definition beginnen.

Faszien

Momentan herrscht ein sehr großes Interesse an dem Thema Faszien in Verbindung mit Sport. Laut neuen Erkenntnissen wird den Faszien nicht nur das Mitwirken an Sprung- und Federkräften zugeschrieben. Sie sollen sogar der Hauptgrund dafür sein. Faszien überziehen die gesamten Muskeln im Körper und stehen als ganze Ketten miteinander in Zusammenhang. Sie werden bei Bewegungen wie eine Feder gespannt, und lassen ihre Energie bei ausholenden Bewegungen, explosionsartig frei.

Der Begriff Faszie muss anatomisch und histologisch betrachtet werden. Es mag korrekt sein, dass all diese Strukturen der Großfamilie Bindegewebe zuzuordnen sind, aber sie unterscheiden sich alle in Zusammensetzung und Funktion.

Wenn zu diesem Thema Ihr Interesse geweckt worden ist, dann lade ich Sie recht herzlich ein am 18. Mai 2019. beim Workshop **„Dehnen, aber richtig!“** dabei zu sein.

Theorie und Praxis:
Gängigsten Dehnübungen (Für und Wider),
Faszientraining,
Diskussion und Fragen

Mitzubringen: Faszienrolle (wenn vorhanden),
1 Handtuch oder Badetuch, 1 Tennisball

Termin: Samstag, 18. Mai 2019

Kurszeiten: von 9.00 – 18.00 Uhr

Kosten:
für Mitglieder € 150,–, für Nichtmitglieder € 170,–

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

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

Schmerzen lindern

Bei Rückenschmerz in Bewegung bleiben.

Haltungsfehler, Bewegungsmangel, Stress: Nicht selten sind es alltägliche Umstände, die den Rücken schmerzen lassen. In jeder Berufsgruppe nehmen Rückenbeschwerden weiterhin einen Spitzenplatz ein.

In erster Linie braucht unser Rücken Bewegung. Doch gerade, wenn es durch muskuläre Verspannungen und Dysbalancen bei jeder Regung schmerzt, fällt es schwer sich zu mehr Aktivität zu motivieren. Hier können Bandagen einen Anstoß geben. Sie massieren bei Bewegung typische Schmerzpunkte, lösen Verspannungen und aktivieren die stützende Muskulatur. Im Gegensatz zu üblichen Schmerzmitteln wie Salben und Tabletten sind Bandagen nicht nur haut- und magenfreundlicher, sondern tragen dazu bei, dass die Schmerzen nicht so schnell wieder auftauchen.

Muskuläre Stabilisierung der Lendenwirbelsäule

Eine Option bei Rückenproblemen ist die LumboTrain-Aktivbandage zur muskulären Stabilisierung der Lendenwirbelsäule. Sie richtet durch leichten Druck auf den Bauch die Lendenwirbelsäule etwas auf und optimiert so die Haltung. Das entlastet den Rücken und lindert Schmerzen. Ob sitzen, stehen, heben, tragen, gehen: in der Bewegung massiert die LumboTrain mit ihrem komprimierenden Gestrick und einem genoppten Polster im Rücken angenehm das Gewebe und aktiviert die Rumpfmuskulatur.

Therapie von tiefem Rückenschmerz

Bei der Therapie von tiefem Rückenschmerz, der durch Gefügestörungen der Kreuz-Darmbein-Gelenke (Iliosakralgelenke) verursacht wird, kann die Orthese SacroLoc helfen, den Schmerz zu reduzieren. Sie stabilisiert den Beckenring durch ihre rumpfumfassende Bandage und Zuggurte zum Festziehen. Beim Gehen und bei Bewegungen übt sie durch zwei spezielle Funktionspolster einen Massageeffekt aus. Dies fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen und löst Verspannungen im lumbosakralen Bereich.

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

Doppeltes Training für die Rückenmuskulatur: Kraftübungen mit der Bandage LumboTrain

Die neue SacroLoc hält sicher die Position und bietet maximale Bewegungsfreiheit in der ISG-Therapie

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: 295 Unterrichtseinheiten bei 9 Kursteilen, inkl. 70 Std. Vereinspraxis (Unterrichtseinheit = 45 Min.). Änderungen vorbehalten!

Unterrichtsgegenstände:

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

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

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

Termine:
2. Modul 12. – 14. Oktober 2018
3. Modul 09. – 11. November 2018
4. Modul 30. Nov. – 02. Dezember 2018
5. Modul 18. – 20. Jänner 2019
6. Modul 15. – 17. Februar 2019
7. Modul 15. – 17. März 2019
8. Modul 05. – 07. April 2019
(inkl. Vienna City Marathon)
9. Modul 24. – 26. Mai 2019
Komm. Abschlussprüfung 15. Juni 2019

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

Unsere 39. Sportmasseur-Ausbildung wurde am Samstag, den 22. Sept. 2018 mit dem Lehrgegenstand „Anatomie in Vivo“ mit Dr. Harald Bisail (Foto) gestartet. Interessenten/innen haben noch die Möglichkeit, beim 2. Modul einzusteigen. Danach leider nicht mehr.

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?

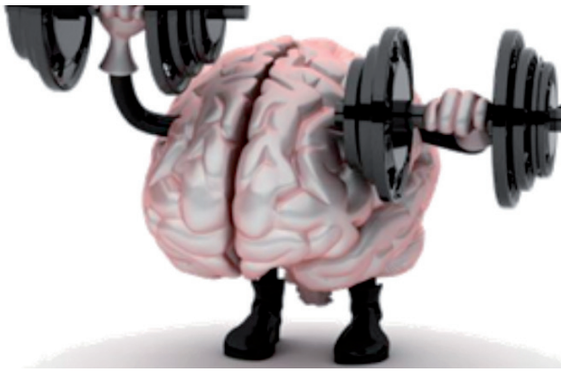
- Schmerzreduktion
- Optimierung der Gelenkmechanik
- Steigerung vom Bewegungsradius (ROM)
- Verbesserung der Muskelaktivierung
- Bessere Ergussresorption in kürzerer Zeit – durch dosierte Kompression
- Optimierung der Trophik – und damit eine beschleunigte Heilung von Mikroverletzungen z. B. am Muskel
- 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: 8. Juni 2019

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

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

Referent: Thomas Metzger PT

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“)

Spezielles Wissen

Drei Workshops: Sensomotorisches Aufbautraining im Sport. Von Dr. Wolfgang Pachatz PT(SPT), MSPhT

Workshop 1
„Die Schulter“
Workshop 2
„Das Knie“
Workshop 3
„Der Rücken“
in der medizinischen Sportbetreuung

Inhaltsschwerpunkte:

- Anatomie in vivo (Palpation: Strukturpalpation, Schmerzpalpation)
- Manuelle Untersuchung
- Haltungssteuerung (sensomotorisch wichtige Areale)
- Joint by Joint Ansatz nach Gray Cook und die Konsequenz für therapeutische Überlegungen
- Kraftfluss durch den Körper (kinetische Kette, Grundlagen)
- Manuelle Behandlungsansätze
- Muskeltechniken
- Faszientechniken
- Massagetechniken
- Trainingstherapeutische Ansätze

Zielgruppe: Das Ziel der WS ist es, in einer Zusammenschau von Spezialisten interessante Ansätze für die praktische Arbeit in der Teambetreuung aufzuzeigen und zu erarbeiten. Alle in der medizinischen Sportbetreuung tätigen Berufsgruppen sind herzlich willkommen.

Der Schwerpunkt liegt im praktischen Arbeiten (bitte bei der Kleidung berücksichtigen).

Vortragende:
Dr. Christoph Michlmayr,
Facharzt für Orthopädie,
manuelle Medizin
Dr. Wolfgang Pachatz
PT(SPT), MSPhT

Angedachte Termine:
10. November 2018,
Frühjahr 2019

Dr. Christoph Michlmayr

Dr. Wolfgang Pachatz PT(SPT), MSPhT

Seit einigen Jahren ist das „sensomotorische Training“ ein fixer Bestandteil jedes Trainingsplanes im Breiten- und im Leistungssport. Durch das Training sollen „die richtigen Muskeln zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Stärke“ aktiviert werden. Dies soll in der Folge eine Wiederherstellung funktioneller Bewegungsmuster durch die Optimierung neuromuskulärer Kontrolle bewirken.

Um dieses, zugegebene sehr ungenau definiertes Ziel zu erreichen, werden eine Vielzahl von Trainingsmodellen und -systemen beworben, die im Aufbau und dem Zugang oft ähnlich erscheinen.

Jeder Sportler, jede Sportlerin hat sein/ihr spezielles Programm, jeder Trainer, jede Trainerin sein/ihr eigenes Rezept. Die Wirtschaft bietet eine Vielzahl von Trainingsgeräten an, die das optimale Hilfsmittel zum Erreichen einer umfassenden sensomotorischen Kapazität sein sollen.

Diese Workshops versuchen praxisnah verschiedene Trainingsgeräte wie Slackbase, Slings, Trampoline und die Möglichkeiten des sensomotorischen Trainings mit diesen Geräten vorzustellen, auszuprobieren und zu diskutieren. Um das Probieren zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl limitiert.

Die Idee ist, weg vom klassischen Frontalvortrag zu gehen und Spezialisten aus verschiedenen Berufs-

feldern mit verschiedenen Vorerfahrungen zusammenzubringen, gemeinsam trainieren zu lassen und die Ergebnisse widerzuspiegeln.

Ich glaube, dass diese Art von Workshops, der Austausch von Erfahrungen der Intention einer Vereinigung wie der VÖSM&ÖGS wirklich entspricht und somit möchte ich, zusammen mit Dr. Christoph Michlmayr diese Workshops, aufgeteilt in drei Teile, gerne anbieten und hoffe, dass sich viele Ärzte/innen, Therapeuten/innen und Masseure/innen hierfür interessieren und anmelden.

Ich würde mich freuen, Ihnen dieses Wissen und die Techniken als Leiter dieser Workshops weitergeben zu können.

Fortbildungsseminar
Faszien als Sinnesorgan für Propriozeption – der 6. Sinn? Und Faszien-Training in Theorie und Praxis!

Neueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass Faszien offenbar weit mehr sind als nur bedeutungsloses Bindegewebe: Sie spielen eine wesentliche und aktive Rolle im Körpersystem. Sie können sich unabhängig von der Muskulatur verspannen oder lockern und sie können Schmerzen auslösen. Faszien sind vermutlich ein wichtiges und vielfältiges Organ für die Propriozeption und Interzeption!

Auf Grund der Erkenntnisse der Faszien Forschung werden Übungen zur Verbesserung der Elastizität vorgestellt!

Termin: 4. Mai 2019

Referent: Dr. Ramin Ilbeygui (FA für Orthopädie und Allgemeinmedizin; Osteopathie) und
Ildiko Ilbeygui (Heilmasseurin und Fitnesstrainerin)

Kosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 140,–, für Nichtmitglieder € 180,–

Ort: 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*

Anzeige

Upledger Institut Österreich

Upledger CranioSacral Therapie®
Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung
Einführungskurse:

Graz	Teil 1	20. – 22.09.2018	Teil 2	18. – 20.10.2018
Salzburg		02. – 07.10.2018		
Linz	Teil 1	28. – 30.01.2019	Teil 2	15. – 17.03.2019
Wien		14. – 19.05.2019		

Viszerale Manipulation
Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum)
Einführungskurse:

Linz		08. – 12.01.2019		
Innsbruck	Teil 1	18. – 20.03.2019	Teil 2	13. – 14.05.2019
Graz	Teil 1	06. – 08.05.2019	Teil 2	28. – 29.06.2019

Mobilisation der Extremitäten	Wien	23. – 27.10.2018
Neurale Manipulation der Nerven I	Wien	07. – 10.11.2018

Ausführliches Jahresprogramm 2018/19
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 Upledger Institute · Oi Osteopathie Institute · THE BARRAL INSTITUTE Austria Satellite · Ulö

Workshop
Überlastungssyndrome und Verletzungen aus der Sicht der Osteopathie und Sportmedizin
Diagnose/Wirkungsmechanismen, Therapiemöglichkeiten

- Bandagen • Triggerpunkte • Tapen
- Faszientechniken • Osteopathische Techniken

Termin: 20. Oktober 2018
Zeiten: 13.00 bis ca. 19.00 Uhr
Referent: Dr. Ramin Ilbeygui, Facharzt f. Orthopädie, Arzt f. Allgemeinmedizin, Ärztlicher Leiter des Orthopädischen Gesundheitszentrums Frauenkirchen
Kosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 120,–, für Nichtmitglieder € 140,–
Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa (siehe links)

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: 17. November 2018
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 an. Die Kursgebühr zahle ich drei Wochen vor Bekanntgabe des Termins 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)

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 1. Modul: Voraussichtlich, nach Zustandekommen von 12 Sportmasseuren/innen, Jänner 2019

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.

Ausbildungskurs

Sehne trifft Therapie

Ein Training, das bei Olympiasiegern, Welt- und Europameistern unverzichtbar geworden ist!

Ausgewählte Tendinopathien und deren Behandlungsmöglichkeiten stehen im Focus des Kurses. Die inhaltlichen Zusammenhänge dieses Kursmoduls orientieren sich an den aktuellen Entwicklungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen internationaler Researchgruppen. Wissen und Kompetenz aus verschiedenen Bereichen bilden die Grundlage für die dargestellten Rehabilitationsstrategien. Unterstützt werden diese durch Neuro Performance Aspekte – basierend auf der Ausbildungskonzeption von Dr. Eric Cobb:

- *Rehabilitation von Verletzungen* – beobachten, erkennen und korrigieren
- *Neurale Re-Education* – verändern Sie das Nervensystem
- *Wiederherstellung der Mobilität* – als ein kompletter Therapeut oder Trainer müssen Sie die drei „leitenden" Bewegungssysteme im menschlichen Körper betrachten.

Die Kursteilnehmer erhalten ein mächtiges, unverzichtbares Tool in puncto Verletzungsprävention, Rehabilitation und Training. So kann die Leistungsfähigkeit für Sportler oder Patienten optimiert und verbessert werden.

We translate tendinopathy evidence into practice!

Zielgruppen: (Sport)Physiotherapeuten, (Sport)Mediziner, Ergotherapeuten, Osteopathen, Sportmasseure, Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten, Sport-und Gymnastiklehrer, Rehatrainer, Personaltrainer, Trainer

Kursziel: Erarbeiten und durchführen von evidenzbasierten Herangehensweisen und Programmen zu und bei Sehnenproblematiken, die die integrale Rolle des zentralen Nervensystems (ZNS) in der Schmerzerfahrung beinhalten

Termin: 6. April 2019

Kurzszeit: 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Dozent und Leitung: Thomas Metzger, Physiotherapeut, Sportlehrer, Sportphysiotherapeut DOSB, Fachbuchautor

Kosten: € 190,– (inkl. Skript und Material) für Mitglieder, € 230,–für Nichtmitglieder

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*

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten zur Ausbildung in Sportmassage 2019

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: Voraussichtlich Jänner 2019, genaue Termine werden noch bekanntgegeben.

Kurszeiten: Sa., So. jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

Kurskosten:
für Mitglieder € 1.500,– (exkl. Skripten),
für Nichtmitglieder € 1.590,– (exkl. Skripten)
(auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich). Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling,
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,
BIC: RLNWATWWGTD

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

Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik

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*

2018/19

SportTheMa-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

12.-14.10.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 2
20.10.2018	Überlastungssyndrome und Verletzungen aus der Sicht der Osteopathie und Sportmedizin – Dr. Ramin Ilbeygui
09.-11.11.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 3
10.11.2018	Sensomotorisches Aufbautraining im Sport – Teil 1 – Dr. Wolfgang Pachatz PT – Dr. Christoph Michlmayr
17.11.2018	Training-, Spiel- und Wettkampf-betreuung für den Fußballsport – Thomas Schmal
30.11.-2.12.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 4
18.-20.01.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 5
15.-17.02.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 6
15.-17.03.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 7
23.03.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Grundkurs
05.-07.04.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 8 inkl. Vienna City-Marathon
06.04.2019	Sehne trifft Therapie – Thomas Metzger PT/D
04.05.2019	Faszien als Sinnesorgan für Propriozeption – der 6. Sinn? Und Faszien-Training in Theorie und Praxis – Dr. Ramin Ilbeygui
05.05.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Grundkurs
18.05.2019	Dehnen, aber richtig! – PT Markus Arefi
24.-26.05.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 9
01.06.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil II
02.06.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil III
08.06.2019	Workshop „functional – flossing“ – Thomas Metzger PT/D
15.06.2019	Komm. Abschlussprüfung Sportmasseur-Ausbildung
16.11.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil II
17.11.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil III

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
ab Jänner 2019
für Jedermann/Frau (siehe Seite 21)

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG
12. – 14. Oktober 2018 noch möglich
(siehe Seite 16)

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG
Jänner 2019
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 20)

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 mindestens 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

150 JAHRE

Ihr persönlicher Drucker

Die Druckerei Berger ist ein Privatunternehmen, das vor 150 Jahren von Ferdinand Berger I. gegründet wurde, sich seither in ununterbrochener Folge im Familienbesitz befindet und heute von der fünften Generation geführt wird.

Strikte Kundenorientierung, kompetente MitarbeiterInnen und höchste Qualitätsstandards reihen das Unternehmen seit Jahrzehnten österreichweit zu den Großen der Branche.

STAATLICHE AUSZEICHNUNG

Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Horn | +43 (0) 2982 4161 - 0
Wien | +43 (0) 1 313 35 - 0
Vertretungen in allen Bundesländern
www.berger.at

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

LumboTrain® (Lady)
IHRE WAHL BEI RÜCKENSCHMERZEN

Die Aktivbandage zur Entlastung und Stabilisierung der Lendenwirbelsäule.

- lindert nachweislich* Schmerzen und fördert die Mobilität
- aktiviert die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen durch Massage während der Bewegung
- aufrechte Körperhaltung durch komprimierende Wirkung
- spezielles Train-Aktivgestrick ist atmungsaktiv und angenehm zu tragen

* Nach 3-wöchiger Therapie mit LumboTrain, (gesamt) weniger Schmerzmittelverbrauch um 52 %. (J.C. Valle-Jones et al. (1992))