



(Muster-)KURSBUCH SPORTMEDIZIN

**Methodische Empfehlungen, Lehr- und Lerninhalte
für den Weiterbildungskurs zum Inhalt der
Zusatz-Weiterbildung „Sportmedizin“**

gemäß der (Muster-)Weiterbildungsordnung 2003, Stand 25.06.2010

Herausgeber: **Bundesärztekammer, Herbert-Lewin-Platz 1, 10623 Berlin**

Redaktion: **Bundesärztekammer**

Dr. med. Annette Güntert
Ulrike Pantzer
Dr. med. Frank Thalau, MPH, MSc

in Zusammenarbeit mit

**Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V.
(DGSP)**

Prof. Dr. med. Herbert Löllgen
Präsident der DGSP
Bermesgasse 32 b
42897 Remscheid

Prof. Dr. med. Klaus Völker
Vizepräsident Aus-, Weiter- und Fortbildungswesen der DGSP
Institut für Sportmedizin
Universitätsklinikum Münster
Horstmarer Landweg 39
48149 Münster

Dr. med. Dieter Schnell
Vorsitzender der Ad-hoc-Kommission „Umsetzung der WBO in den
Bundesländern“
der DGSP
Otto-Willach-Str. 2
53809 Ruppichteroth

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Einleitung | 4 |
| 2. | Kursdurchführung | 5 |
| | Veranstalter, Leiter und Referenten | 5 |
| | Kursstruktur, zeitlicher Rahmen..... | 6 |
| | Zeiteinteilung und Pausenregelung..... | 6 |
| | Räumliche Voraussetzungen | 6 |
| | Anwesenheitskontrolle und Bescheinigung | 7 |
| | Evaluation und Qualitätssicherung..... | 7 |
| | Voraussetzungen zur Anerkennung als Fortbildung | 7 |
| 3. | Kursaufbau | 8 |
| 4. | Lehr- und Lerninhalte | 12 |

1. Einleitung

Sportmedizin ist der Teil der theoretischen und praktischen Medizin, der den Einfluss von Bewegung, Training und Sport sowie des Bewegungsmangels auf den gesunden und kranken Menschen jeder Altersstufe mit dem Ziel untersucht, die gewonnenen Erkenntnisse sowohl in der Diagnostik und Therapie, als auch in der Prävention und Rehabilitation sowie zum Wohle des Sportes einzusetzen. Sportler aller Leistungsklassen, vom Freizeitsportler bis zum Hochleistungssportler, stehen traditionell im Fokus der Sportmedizin, doch erlangt in unserer von Bewegungsmangel geprägten Gesellschaft, die gesundheitlich relevante „Erhaltungsdosis an Bewegung“ unter präventiven Gesichtspunkten zunehmende Bedeutung. Die Sportmedizin beschäftigt sich ebenso mit den therapeutischen und rehabilitativen Möglichkeiten von Sport sowie der Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Rehabilitation von Sportverletzungen und Sportschäden. Dabei bündelt die Sportmedizin das sportmedizinische Wissen zahlreicher medizinischer Fachrichtungen und Disziplinen im Sinne eines Querschnittsfachs.

Die Zusatz-Weiterbildung kann in der geforderten Weiterbildungszeit im Dialog mit dem sportmedizinisch versierten Weiterbildungsbefugten bzw. -ermächtigten in einer sportmedizinischen Einrichtung erworben werden. Die Weiterbildungszeit von 12 Monaten ist anteilig ersetzbar durch eine 240-Stunden-Kurs-Weiterbildung. Darüber hinaus ist für die Zusatz-Weiterbildung Sportmedizin eine sportärztliche Tätigkeit von 120 Stunden in einem Sportverein oder einer anderen vergleichbaren Einrichtung nachzuweisen. Einzelheiten siehe (Muster-)Weiterbildungsordnung: [www. bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de)

Das vorliegende (Muster-)Kursbuch „Sportmedizin“ beschreibt die methodischen und didaktischen Aspekte der Kurs-Weiterbildung „Sportmedizin“ und richtet sich gleichermaßen an Veranstalter sportmedizinischer Kurs-Weiterbildungen sowie an weiterzubildende oder sportmedizinisch interessierte Ärztinnen und Ärzte.

2. Kursdurchführung

Allgemeines

- Die Kurs-Weiterbildung kann sowohl mittels theoretischer als auch mittels praktischer Veranstaltungen bzw. Unterrichtsformen durchgeführt werden.
- Praxisveranstaltungen im Abschnitt „Theorie und Praxis sportmedizinischer Aspekte des Sports“ sind keine Veranstaltungen ausschließlicher Eigenrealisation. Sie sind thematisch ausgerichtet und dienen der angeleiteten Reflexion der initiierten Bewegungserfahrungen.
- Ein systematisches körperliches Training der Teilnehmenden, Wettkämpfe, Freizeitaktivitäten und Besichtigungstouren zählen nicht zur Weiterbildung, sondern zu den Pausen, d. h. werden nicht auf die Kurs-Stunden angerechnet.
- Die theoretischen Weiterbildungsanteile vermitteln sportmedizinisches Basiswissen, jedoch kein Spezialwissen oder Lehrinhalte anderer Fächer, wie z. B. chirurgische Operationsmethoden oder allgemeine EKG-Beurteilung.
- Randbereiche der Sportmedizin, sportmedizinische Spezialthemen (z. B. Verbandstechniken, Taping, Chirotherapie) oder Spezial- sowie Trendsportarten werden im Allgemeinen eher in Fortbildungsthemen behandelt und deshalb im Rahmen der Kurs-Weiterbildung nur mit der ihnen zukommenden geringen Stundenzahl angerechnet.

Veranstalter, Leiter und Referenten

Die Kurs-Weiterbildung muss den inhaltlichen und zeitlichen Anforderungen der aktuellen (Muster-)Weiterbildungsordnung entsprechen.

Für die Anerkennung des Kursleiters sowie des Weiterbildungskurses, ggf. auch einzelner Kursblöcke, ist gemäß § 4 Abs. 8 (Muster-)Weiterbildungsordnung die für den Veranstaltungsort zuständige Landesärztekammer ausschlaggebend.

Leiter der Kurs-Weiterbildung „Sportmedizin“ und sein Stellvertreter sollen die Zusatzbezeichnung Sportmedizin führen und über die Weiterbildungsbefugnis für die Zusatz-Weiterbildung „Sportmedizin“ der zuständigen Landesärztekammer verfügen.

Referenten, die im Rahmen der Kurs-Weiterbildung „Sportmedizin“ eingesetzt werden, müssen fundierte Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf den jeweiligen sportmedizinischen, sporttheoretischen und/oder sportpraktischen Gebieten verfügen und didaktisch qualifiziert sein.

Nichtärztliche Referenten, Moderatoren und Trainer müssen fachlich und lehrmethodisch qualifiziert sein.

Als Unterrichtsform stehen z. B. Vorträge, Diskussionen, Gruppenarbeit, Praktische Übungen sowie Rollenspiele und Szenarien zur Verfügung.

Kursstruktur, zeitlicher Rahmen

Die Kurs-Weiterbildung „Sportmedizin“ umfasst 240 Stunden, die sich in zwei zeitlich gleich gewichtete Abschnitte gliedern:

- 120 Stunden „Theorie und Praxis der Sportmedizin“ und
- 120 Stunden „Theorie und Praxis sportmedizinischer Aspekte des Sports“.

Die beiden Abschnitte sind in jeweils neun Blöcken (bezeichnet mit A bis I, bzw. mit 1 bis 9) gegliedert. Die Abschnitte und Blöcke müssen nicht in einer bestimmten Reihenfolge absolviert werden.

Zeiteinteilung und Pausenregelung

- Eine Kursstunde dauert 45 Zeitminuten. Spätestens nach 2 bis 3 Kursstunden sollen angemessene Pausen gewährt werden.
- Ein Kurstag umfasst maximal 8 Kursstunden. Wenigstens zwei längere Pausen, z. B. für Mittag- bzw. Abendessen sollten im Tagesverlauf eingeplant werden.
- Pausenzeiten zählen nicht zu den anrechenbaren Kursstunden.
- Es dürfen nicht mehr Stunden angerechnet werden, als im Programm vermerkt und durchgeführt wurden (vor allem an An- und Abreisetagen).
- Die kleinste Kurseinheit ist im Allgemeinen ein Zweitageskurs mit 16 Stunden, die sich aus 2x8 Stunden zusammensetzt, da pro Kurstag maximal 8 Stunden anrechnungsfähig sind.
- Längere Kurs-Weiterbildungen können durch Addition mehrerer Zweitageskurse gebildet werden, z. B. mit 4 oder 6 Tagen. Bei ungerade Zahl der Kurstage (z. B. 3, 5, 7 oder mehr Tage ist ein Zweitageskurs entsprechend zu kürzen.
- Eine Kurswoche findet innerhalb von 5 Wochentagen statt und darf nicht mehr als 40 Stunden umfassen.

Beispiele:

Die gesamte Kurs-Weiterbildung „Sportmedizin“ von 240 Stunden kann vermittelt werden in

- 15 Zweitageskursen à 16 Stunden oder
- 6 Kurswochen à 5 Tage mit je 8 Stunden oder
- anderen Kombinationen.

Räumliche Voraussetzungen

Für Vorträge bzw. Plenarveranstaltungen sind ausreichend große und hinsichtlich Akustik, Beleuchtung, Belüftung und technischer Ausstattung geeignete Räume erforderlich.

Für Übungen und Kleingruppenarbeit sind entsprechend kleinere Nebenräume in ausreichender Zahl und mit erforderlicher Ausstattung vorzusehen.

Anwesenheitskontrolle und Bescheinigung

Mindestens zweimal pro Tag ist eine Anwesenheitskontrolle in geeigneter und nachvollziehbarer Form durchzuführen. Der verantwortliche Kursleiter oder sein Vertreter testieren die regelmäßige Teilnahme auf einer Bescheinigung, aus der Ort und Zeitraum des Kurses, Name des Veranstalters und des verantwortlichen Kursleiters sowie die Weiterbildungsthemen hervorgehen. Hat der Teilnehmer bei einzelnen Themen gefehlt, so sind diese in der Bescheinigung zu streichen.

Bescheinigungen über die entrichtete Kursgebühr werden vom Veranstalter gesondert ausgestellt.

Am Ende einer Kurs-Weiterbildung erhält jeder Teilnehmer eine Bescheinigung, aus der die Veranstalter, die Leiter, die Referenten, die Kursstunden und die Weiterbildungsinhalte mit Zuordnung zu den einzelnen Blöcken (A bis I bzw. 1 bis 9) detailliert hervorgehen.

Evaluation und Qualitätssicherung

Die Teilnehmer der Kurs-Weiterbildung sollten Möglichkeiten zur Evaluation der Kursveranstaltungen erhalten. Die Evaluation kann in mündlicher und/oder schriftlicher Form erfolgen.

Sofern Evaluationsbögen eingesetzt werden, sollte eine Strukturierung z. B. nach organisatorischen, inhaltlichen und methodisch-didaktischen Kriterien vorgenommen werden. Die Erfassung und Auswertung muss anonymisiert erfolgen. Die Ergebnisse könnten durch die Veranstalter und die Landesärztekammern im Sinne der Qualitätssicherung und Optimierung der Kurs-Weiterbildung eingesetzt werden.

Voraussetzungen zur Anerkennung als Fortbildung

Die Weiterbildungskurse können auch als (Refresher-)Fortbildungskurse genutzt/besucht werden.

Die Veranstalter sollten deshalb jede Kurseinheit zur Zertifizierung bei der zuständigen Landesärztekammer anmelden, die Zahl der Fortbildungspunkte im Kursprogramm angeben und die ausgefüllten Teilnehmerlisten mit den Barcode-Etiketten an die Landesärztekammern zurücksenden. Auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass sportmedizinisch interessierte Ärztinnen und Ärzte die Veranstaltungen zur Erfüllung ihrer Fortbildungsverpflichtung nutzen können.

Die aktuellen „Empfehlungen der Bundesärztekammer zur ärztlichen Fortbildung“, verfügbar unter: <http://www.bundesaerztekammer.de>, sind zu beachten.

3. Kursaufbau

| Blöcke A bis I | | Theorie und Praxis der Sportmedizin | 120 Stunden | |
|----------------|---|-------------------------------------|--------------|--------------|
| | | | UE (Std.) | UE (Std.) |
| Block A | Biologische Grundlagen der Sportmedizin | | | 20 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Anatomische und physiologische Grundlagen. Allgemeine und sportartspezifische Belastungen im Sport. Beanspruchung und Anpassung von Funktionssystemen und Organen u. a. | 10 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in Abhängigkeit von Lebensalter, Geschlecht und sportlicher Aktivität u. a. | 5 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Übung und Training. Ermüdung, Erholung u. a. | 5 | | |
| Block B | Motorik, Stütz- und Bewegungsapparat | | | 30 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Anatomische und physiologische Grundlagen des Stütz- und Bewegungsapparates, Untersuchungsgang u. a. | 5 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Funktionelle Beeinträchtigungen, Krankheiten u. a. | 10 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Schäden sowie Verletzungen und deren Verhütung u. a. | 5 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Rehabilitation von Schäden und Krankheiten u. a. | 5 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Behandlung von und Sporttauglichkeit bei Schäden und Krankheiten, phys. Therapie, Tapen u. a. | 5 | | |
| Block C | Ernährung, Pharmaka, Dopingproblematik, Umwelt | | | 10 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Physiologie der Ernährung, gesunde, sportgerechte Ernährung, Substitution Pharmaka, Medikamentenmissbrauch, Dopingproblematik und Dopingnachweise | 7 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Umwelteinflüsse, Temperatur, Höhe, Tiefe | 3 | | |
| Block D | Sinnesorgane, Nasen-Rachenraum, Haut | | | 5 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Gesichts-, Hör-, Gleichgewichtssinn, Nasenrachenraum, Kiefer, Zähne, Haut u. a. | 5 | | |
| Block E | Herz-Kreislaufsystem, Atemapparat, Blut und blutbildende Organe | | | 20 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Herz-Kreislaufsystem und Atmung I: Physiologie, Funktionsanpassung u. a. | 5 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Herz-Kreislaufsystem und Atmung II: Schäden, Therapie u. a. | 10 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, Prävention durch Sport, Blut- und blutbildende Organe u. a. | 5 | | |

| Blöcke A bis I | | Theorie und Praxis der Sportmedizin | | 120 Stunden | |
|-----------------------|--|--|---------------------|---------------------|--|
| | | | UE (Std.) | UE (Std.) | |
| Block F | Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore | | | 15 | |
| | • Stoffwechsel, Verdauungsapparat, Nieren und harnableitende Wege u. a. | | 5 | | |
| | • Wasser-, Elektrolyt-, Säure-Basen-Haushalt u. a. | | 5 | | |
| | • Hormonelle Systeme, Immunsystem, Infektionen, Tumorerkrankungen u. a. | | 5 | | |
| Block G | Lebensalter und Geschlecht | | | 10 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Sportes mit Kindern | | 5 | | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Sportes gesunder Männer und Frauen | | 5 | | |
| Block H | Nervensystem und Psyche | | | 5 | |
| | • Sportmedizinische Problematik des peripheren und Zentral-Nervensystems (einschl. des vegetativen N.) im und durch Sport, Trainings- und Anpassungsvorgänge u. a. | | 5 | | |
| Block I | Ethik, Geschichte, Recht, Politik, Organisation der Sportmedizin und des Sports | | | 5 | |
| | • Ethische, historische, rechtliche, sozial- und gesundheitspolitische sowie organisatorische Aspekte der Sportmedizin und des Sportes | | 5 | | |

| Blöcke 1 bis 9 | | Theorie und Praxis der sportmedizinischen Aspekte des Sports | 120 Stunden | |
|----------------|---|--|-------------|-----------|
| | | | UE (Std.) | UE (Std.) |
| Block 1 | Allgemeine sportmedizinisch relevante Grundlagen des Sports | | | 15 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre, der Sportdidaktik und –Methodik | | 10 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Allgemeine sportmedizinische Gesichtspunkte der Prävention, Therapie und Rehabilitation im und durch Sport u. a. | | 5 | |
| Block 2 | Sportmedizinische Aspekte des Turnens, der Gymnastik des Wasserspringens, des Tanzes | | | 10 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Turnens und der Gymnastik u. a. | | 5 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Trampolinturnens sowie Turm- und Brettspringens u. a. | | 5 | |
| Block 3 | Sportmedizinische Aspekte der Sportspiele und des Freizeitsports | | | 20 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der Sportspiele Hand-, Fußball u. a. | | 5 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Volley- und Basketballspiels u. a. | | 5 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte der volkstümlichen Mannschaftsspiele wie z. B. Faustball-, Prellball-, Völkerball-, Rollball-, Goalball-, Baseball-Spieles, des Indiaka u. a. | | 5 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Freizeit-, des Rugby-, am. Football- sowie des Abenteuer-Sportes u. a. | | 5 | |
| Block 4 | Sportmedizinische Aspekte des Wassersports (Schwimmen, Tauchen, Bootssport) | | | 15 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Schwimmens u. a. | | 5 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Tauchsportes u. a. | | 5 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Ruder-, Kanu-, des Segel-, Surfsportes. | | 5 | |

| Fortsetzung: Blöcke 1 bis 9: Theorie und Praxis der sportmedizinischen Aspekte des Sports | | | |
|--|---|------------------|--------------------|
| | | | 120 Stunden |
| | | UE (Std.) | UE (Std.) |
| Block 5 | Sportmedizinische Aspekte des Kraft- und des Kampfsports sowie der Rückschlagspiele | | 15 |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Kraftsportes und -Trainings u. a. | 5 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Tennis- und Tischtennisportes u. a. | 5 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Squash und Badminton u. a. | 5 | |
| Block 6 | Sportmedizinische Aspekte des Behinderten-, Rehabilitations- und Seniorensports | | 15 |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Sportes mit (Versehrten und) Behinderten u. a. | 5 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Sportes zur Rehabilitation u. a. | 5 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Sportförderunterrichtes, des Sportes mit kranken Senioren, Seniorinnen u. a. | 5 | |
| Block 7 | Sportmedizinische Aspekte der Leichtathletik | | 10 |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der Laufsportarten u. a. | 5 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der technischen Disziplinen, Sprünge u. a. | 5 | |
| Block 8 | Sportmedizinische Aspekte des Winter-, Berg- und Radsports sowie des Wanderns | | 15 |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Wintersportes u. a. | 5 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Radsportes u. a. | 5 | |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Höhen- und Bergsportes u. a. | 5 | |
| Block 9 | Sportmedizinische Aspekte des Reit-, Flug-, Schieß-, Golfports, der Akrobatik u. a. | | 5 |
| | • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der genannten und neuer sowie Trendsportarten u. a. | 5 | |

4. Lehr- und Lerninhalte

Theorie und Praxis in der Sportmedizin Blöcke A bis I

(120 Stunden)

Faktenwissen

Die Kursteilnehmer (KT) sollen die biologischen Determinanten von Bewegung in seinen vielfältigen Erscheinungsformen und seinen Wechselwirkungen mit dem gesunden und kranken Organismus darstellen können.

Handlungs- und Begründungswissen:

Die KT sollen die individuelle Interaktion zwischen dem Sporttreibenden und dem Sport abschätzen und erklären können und die Möglichkeiten und Grenzen in der Reaktion und Adaptation des Organismus beurteilen können.

Handlungskompetenz:

Die KT sollen Techniken und Verfahren anwenden können, um beim gesunden und kranken Sporttreibenden jeden Alters Leistungs- und Belastungsfähigkeit zu ermitteln und individuumsbezogene Beratungskompetenz für Sporttreiben mit unterschiedlichen Intentionen, Zielsetzungen oder Indikationen.

| Block A Biologische Grundlagen der Sportmedizin | | (20 UE) |
|--|--|----------------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Anatomische und physiologische Grundlagen. Allgemeine und sportartspezifische Belastungen im Sport. Beanspruchung und Anpassung von Funktionssystemen und Organen u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Die Kursteilnehmer (KT) sollen die für sportliche Belastung relevanten Organsysteme in ihren anatomischen und physiologischen Grundlagen aufzählen und erläutern können. • Die KT sollen die unterschiedlichen konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren als Grundelemente beschreiben, diskriminieren und hierarchisieren können. • Die KT sollen die spezifischen Belastungen und Beanspruchungen der Organsysteme im Sport einschätzen können. • Die KT sollen Art und Ausmaß der Adaptation und Anpassung der Organsysteme auf unterschiedliche Belastungsreize beschreiben können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Beurteilung in Abhängigkeit von Lebensalter, Geschlecht und sportlicher Aktivität u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Die KT sollen die Komponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination charakterisieren können. • Die KT sollen geeignete Verfahren und Parameter zur Quantifizierung aufzählen können. • Die KT sollte in der Lage sein, Daten der Leistungsfähigkeit in Vergleich zu entsprechenden Normwerten zu setzen und unter Berücksichtigung von konstitutionellen Variablen (wie Lebensalter und Geschlecht) und konditionellen Variablen (wie Trainingszustand) zu beurteilen. • Die KT sollen auf der Basis dieses Wissen Beratungskompetenz demonstrieren können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Übung und Training. Ermüdung, Erholung u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Die KT sollten die Determinanten biologischer Reize aufzählen und erläutern können. • Sie sollten die Gesetzmäßigkeiten der biologischen Reaktion und Adaptation beschreiben können, sowohl was Qualität und Quantität als auch was ihren zeitlichen Ablauf betrifft. • Die KT sollten die Schwellen und Grenzwerte von Adaptation und Anpassung einschätzen können. | |

| Block B Motorik, Stütz- und Bewegungsapparat | | (30 UE) |
|---|---|----------------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Anatomische und physiologische Grundlagen des Stütz- und Bewegungsapparates, Untersuchungsgang u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Die KT sollen die für sportliche Belastung relevanten Systeme des Stütz- und Bewegungsapparates in ihrem Aufbau und ihrer Funktion beschreiben können. • Die KT sollen die bei sportlicher Belastung auftretende Belastungen und Beanspruchungen des Stütz- und Bewegungsapparates aufzählen und bewerten können. • Der KT sollte ein grundlegendes biomechanisches Verständnis demonstrieren können. • Der KT das Spektrum relevanter Untersuchungstechniken, Mess- und Diagnoseverfahren grundlegend erläutern können. • Der KT sollte orientierende Elemente basaler Untersuchungstechniken anwenden können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Beeinträchtigungen, Krankheiten u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Die KT sollte Kriterien zur Unterscheidung zwischen funktioneller Beeinträchtigung und Schaden sowie Krankheiten anwenden können. • Der KT sollte für Bewegung und Sport relevante epidemiologische und statistische Daten zur Häufigkeit und Lokalisation von Funktionsbeeinträchtigungen, Verletzungen und Schäden des Bewegungsapparates wiedergeben können. • Der KT sollte Verständnis für entwicklungsbedingte und altersbedingte Besonderheiten und Prävalenzen demonstrieren können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Schäden sowie Verletzungen und deren Verhütung u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Die KT sollte die häufigsten Schäden und Verletzungen im und durch Sport, ihre typischen Pathomechanismen und Schweregrade darstellen können. • Der KT sollte um die typischen Folgeschäden akuter und chronischer Fehlbelastungen erläutern können. • Der KT sollte Maßnahmen der Prävention und Prophylaxe der Sportschäden und Verletzungen darstellen und hierzu Beratungskompetenz demonstrieren können. | |

| Block B Motorik, Stütz- und Bewegungsapparat | | (30 UE) |
|--|---|----------------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Rehabilitation von Schäden und Krankheiten u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT sollte die typischen Folgeschäden akuter und chronischer Fehlbelastungen aufzählen können. • Die KT sollte in Grundzügen Therapieoptionen, ihre Inhalte, Möglichkeiten und Limitationen beschreiben können. • Der KT sollte eine konkrete Vorstellung von den Inhalten und dem zeitlichen Verlauf einer Rehabilitationsstraße demonstrieren können. • Der KT sollte die Möglichkeiten und Inhalte ambulanter Rehabilitation beschreiben, und die organisatorischen und strukturellen Abläufe darstellen können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Behandlung von und Sporttauglichkeit bei Schäden und Krankheiten, phys. Therapie, Tapen u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT sollte die wichtigsten Schäden und Krankheiten aufzählen können, die einer sporttherapeutischen Behandlung zugänglich sind. • Die KT sollte physikalische, physiotherapeutische und sporttherapeutische Behandlungsmöglichkeiten in Grundzügen beschreiben können. • Der KT sollte alternative Verfahren (Akupunktur, TCM etc.) einordnen können. • Der KT sollte Sinn und Möglichkeiten von Hilfsmittelversorgung haben erläutern können. • Der KT sollte Kompetenz in der Beurteilung der Sporttauglichkeit demonstrieren bzw. die Notwendigkeit, Netzwerke für die fachkundige Ermittlung der Sporttauglichkeit zu schaffen, reflektieren können. | |

| Block C Ernährung, Pharmaka, Dopingproblematik, Umwelt | | (10 UE) |
|--|---|----------------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Physiologie der Ernährung, gesunde, sportgerechte Ernährung, Substitution | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT sollte Grundlagen der Sporternährung (Makro-, Mikronährstoffe, Flüssigkeitsbedarf) darstellen können. • Der KT sollte sportartenspezifische bedarfsgerechte Ernährung verfügen ableiten und begründen können. • Der KT soll die Wertigkeit und Notwendigkeit von Nahrungsergänzung und Substitution beurteilen können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pharmaka, Dopingproblematik und Dopingnachweise | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT sollte Medikamentenmissbrauch und Doping definieren können und die rechtlichen Grundlagen zuordnen können. • Der KT soll Dopingmethoden und Dopingsubstanzen sowie Kontrollverfahren und Nachweismethoden in Grundzügen beschreiben können. Der KT sollte zwischen erlaubten und nicht erlaubten Pharmaka differenzieren können und Präventionsmaßnahmen betreffend Medikamentenmissbrauch und Doping darstellen können. Der KT sollte die Grundregeln des „Standard für Medizinische Ausnahmegenehmigungen“ zum Gebrauch verbotener Substanzen und Methoden (Therapeutic Use Exemption, kurz TUE) der Nationalen Antidoping Agentur (NADA) beschreiben können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Umwelteinflüsse, Temperatur, Höhe, Tiefe | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT sollte den Einfluss extremer Umweltbedingungen (Hitze, Kälte, Höhe und hyperbare Umgebung) und Umweltbelastungen (Smog, Ozon, UV Strahlung) auf die körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit beurteilen können. • Der KT soll Beratungskompetenz demonstrieren können zu Sporttauglichkeit und Belastbarkeit unter extremen Bedingungen für Adressaten mit unterschiedlichen Voraussetzungen • Der KT soll spezifische Krankheitsbilder zuordnen können, die mit extremen Bedingungen vergesellschaftet sind (z. B. Barotrauma und Dekompressionskrankheit beim Tauchen, Höhenkrankheiten) und präventive und kompensatorische Maßnahmen benennen können. | |

| Block D Sinnesorgane, Nasen-Rachenraum, Haut | | (5 UE) |
|--|---|---------------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gesichts-, Hör-, Gleichgewichtssinn, Haut , Nasenrachenraum, Kiefer, Zähne, u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Funktion und die Bedeutung der Sinnesorgane für die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern können. • Der KT soll die Sporttauglichkeit bei Einschränkung und Erkrankung der Sinnesorgane einschätzen und Beratungskompetenz demonstrieren können für präventive und therapeutische Maßnahmen (Heilmittelversorgung). • Der KT soll die sportliche Belastbarkeit bei Erkrankungen im Augen-, HNO und Zahnbereich einschätzen können. | |

Block E Herz-Kreislaufsystem, Atemapparat, Blut, blutbildende Organe (20 UE)

| Lerninhalte | Lernziele |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Herz-Kreislaufsystem und Atmung, Blut- und blutbildende Organe, Physiologie, Funktionsanpassung u. a. | <ul style="list-style-type: none">• Der KT soll die für sportliche Belastung relevanten Organsysteme in ihrer Funktionsweise beschreiben können.• Der KT soll die akute Reaktion der Organsysteme auf unterschiedliche Belastungen darstellen und die Beanspruchung anhand der Funktionsparameter quantitativ und qualitativ einordnen können.• Der KT soll die Art und den Umfang chronischer Anpassungsmechanismen erläutern und die Spannbreite und Grenzen physiologischer Anpassung beurteilen können. |
| <ul style="list-style-type: none">• Herz-Kreislaufsystem und Atmung, Blut- und blutbildende Organe, Schäden, Therapie u. a.... | <ul style="list-style-type: none">• Der KT soll den Einfluss angeborener und erworbener Erkrankungen des Herzkreislauf-, Atmungs- und Blutsystems auf die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit darstellen und einordnen können.• Der KT soll die Möglichkeiten und die therapeutische Bandbreite von Bewegung und Sport, aber auch das Risikopotential unterschiedlicher Belastungen beurteilen können. |
| <ul style="list-style-type: none">• Kardiopulmonale-Leistungsfähigkeit, Prävention und Rehabilitation durch Sport, u. a. | <ul style="list-style-type: none">• Der KT soll verschiedene Verfahren der Bestimmung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit beschreiben und sie hinsichtlich ihrer Wertigkeit zur Diagnostik und Feststellung der Leistungsfähigkeit bewerten können.• Der KT soll in der Lage sein, die Ergebnisse der Gesundheits- und Leistungstests in konkrete Handlungs- und Belastungsempfehlungen zu übertragen.• Der KT soll das präventive, therapeutische und rehabilitative Potential von Bewegung und Sport in seiner Vielfalt beurteilen und Beratungskompetenz bezüglich der Belastungsnormative für unterschiedliche Zielsetzungen demonstrieren können.• Der KT soll darüber informieren können ob, wo und wie präventive und therapeutische Angebote unterschiedlicher Anbieter im Gesundheitssystem verankert sind und welchen Qualitätskriterien sie unterliegen. |

| Block F Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (15 UE) | |
|---|---|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Energiestoffwechsel, | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Grundlagen des Energiestoffwechsels beschreiben, die Energie liefernden Prozesse bei unterschiedlichen Belastungen erläutern und anhand der Parameter beurteilen können. • Der KT soll die Beeinflussbarkeit des Energiestoffwechsels durch Training darstellen und Vorstellungen über die Dimensionalität der Anpassungsmöglichkeiten demonstrieren können. • Der KT soll die Wertigkeit der Parameter in der Beurteilung der Leistung, der Beanspruchung, des Trainingszustandes beurteilen und daraus konkrete Empfehlungen für unterschiedliche sportliche Anwendungsfelder (vom Hochleistungssport über den Gesundheitssport bis hin zur Sporttherapie) für unterschiedliche Adressaten ableiten können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechselsysteme | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll um die Bedeutung verschiedener Stoffwechselsysteme (Insbesondere Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel) für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit beschreiben können. • Der KT soll die gegenseitigen Einflüsse von Bewegung und Sport auf den gesunden und kranken Stoffwechsel und umgekehrt differenzieren können. • Der KT soll die Indikation und Kontraindikation von Bewegung und Sport bei Stoffwechselstörungen und Stoffwechselerkrankungen herleiten und erläutern können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Verdauungsapparat, Nieren und harnableitende Wege u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Bedeutung des resorptiven und ausscheidenden Systems für Leistungsfähigkeit und Gesundheit einschätzen können. • Der KT soll die gegenseitigen Einflüsse von Bewegung und Sport auf das gesunde und kranke resorptive und ausscheidende System und umgekehrt herleiten und erläutern können. • Der KT soll über Vorstellungen für die Indikation und Kontraindikation von Bewegung und Sport für das kranke resorptive und ausscheidende Systems verfügen. |

| Block F Verdauungsapparat, Stoffwechsel, Wasser-Elektrolyt-Haushalt, Niere und harnableitende Wege, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Tumore (15 UE) | |
|---|--|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Wasser-, Elektrolyt-, Säure-Basen-Haushalt u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Bedeutung des Wasser-, Elektrolyt- und Säurebasenhaushaltes für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit darstellen können. • Der KT soll akute Reaktionen und chronische Adaptationen der Systeme zuordnen können zu unterschiedlichen Belastungen, Umweltbedingungen und Verhaltensweisen. • Der KT soll krankheitsrelevante Veränderungen beschreiben und passende prophylaktische und therapeutische Maßnahmen zuordnen können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Hormonelle Systeme. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Bedeutung des hormonellen Systems für Leistungsfähigkeit und Gesundheit einordnen können. • Der KT soll die Wirkmechanismen und Folgen exogener Hormongaben beschreiben und die relevanten Bestimmungen bezüglich Substitution und Doping aufzählen können. • Der KT soll die gegenseitigen Einflüsse von Bewegung, Spiel und Sport auf das gesunde, gestörte und kranke hormonelle System und umgekehrt darstellen können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Immunsystem, Infektionen, Tumor-Erkrankungen u. a | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Bedeutung des Immunsystems für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit darstellen können. • Der KT soll akute Reaktionen und chronische Adaptationen des Immunsystems auf unterschiedliche Belastungen, Umweltbedingungen und Verhaltensweisen in Grundzügen beschreiben können. • Der KT soll die Indikation und Kontraindikation von Bewegung und Sport für das geschwächte und kranke Immunsystem und bei Tumoren erläutern können. • Der KT soll krankheitsrelevante Veränderungen erkennen und Belastungsempfehlungen formulieren können. Dazu sollten prophylaktische und therapeutische Maßnahmen eingeleitet werden können und Hinweise auf spezifische Bewegungsangebote unterschiedlicher Anbieter gegeben werden können. • Der KT soll die wichtigsten allgemeinen und für den Sport empfehlenswerten speziellen Impfmaßnahmen und deren Folgen für die Sporttauglichkeit aufzählen und erläutern können. |

| Block G Lebensalter und Geschlecht | | (10 UE) |
|---|---|----------------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Sportes mit Kindern | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT sollte die Phasenstruktur der physiologischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen darstellen können. • Der KT soll die entwicklungsbedingten Veränderungen aller relevanten Organsysteme beschreiben und ihre Besonderheiten im Hinblick auf Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit beurteilen können. • Der KT soll differenzieren können zwischen Retardierung, Schwächen und Schäden der Organsysteme aber auch zwischen Akzelerator und Talent sowie die sich daraus ableitenden kompensatorischen bzw. fördernden Maßnahmen. • Der KT soll über kindgerechte Belastung und kindgerechtes Training beraten können und einen Überblick geben können über bewegungsfördernde Maßnahmen und Settings. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Sportes mit Älteren und Alten | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die altersbedingten Veränderungen der für Bewegung und Bewegungssteuerung relevanten Organsysteme Bescheid aufzählen, und zwischen Altersinvolution und Trainingsmangel unterscheiden können. • Der KT soll die Möglichkeiten und Inhalte altersgerechten Trainings beschreiben und auf dieser Basis Beratungskompetenz darstellen für gesunde Alte sowie Ältere und Alte mit gesundheitlichen Einschränkungen und Komorbiditäten. • Der KT soll über altersgerechte Belastung und altersgerechtes Training beraten können und einen Überblick über altersadäquate Angebote, Maßnahmen und Settings geben können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Sportes gesunder Männer und Frauen ... | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll den Genderaspekt sowohl in der Kindheit und Jugend, dem Erwachsenenalter als auch im höheren Lebensalter bezüglich Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit erläutern können. • Der KT soll die besondere hormonelle bedingte Situation der Frau (Menarche, Menstruationszyklus, Klimakterium) in ihren physiologischen wie pathologischen Interaktionen mit Sport einordnen können. • Der KT soll das Themenfeld Sport und Schwangerschaft beurteilen können. | |

| Block H Nervensystem und Psyche | | (5 UE) |
|--|--|---------------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Problematik des peripheren und Zentral-Nervensystems (einschl. des vegetativen N.) im und durch Sport | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die neuronalen Grundlagen der Bewegungssteuerung und Bewegungswahrnehmung darstellen können, sowohl was den Verlauf im Alternsgang angeht, als auch was ihre Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit betrifft. • Der KT soll die Anteile des zentralen und peripheren Nervensystems an der körperlichen Leistungsfähigkeit einordnen und anhand der Auswirkungen auf die Motorik bewerten können. • Der KT soll die Interaktion von körperlicher Aktivität und Psyche reflektieren und Beeinflussungsmöglichkeiten darstellen können. • Der KT soll die Möglichkeiten und Grenzen von Sport bei neurologischen, psychologischen und psychiatrischen Beeinträchtigungen darstellen können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Trainings- und Anpassvorgänge u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll Möglichkeiten und Grenzen motorischen Lernens in verschiedenen Altersstufen bei Gesunden und Kranken beurteilen können. • Der KT soll die Adaptationsfähigkeit und Trainierbarkeit zentral nervöser Funktionssysteme in allen Altersklassen und bei verschiedenen neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen darstellen können. | |

| Block I Ethik, Geschichte, Recht, Politik, Organisation der Sportmedizin und des Sports (5 UE) | |
|--|--|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ethische, historische, rechtliche, sozial- und gesundheits-politische sowie organisatorische Aspekte der Sportmedizin und des Sportes ... | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Strukturen und die Organisation des Sports und der Sportmedizin in verschiedenen Settings und mit unterschiedlicher Zielperspektive auch unter gesellschaftlicher und historischer Perspektivedarstellen können. • Der KT soll die ethischen und rechtlichen Problemfelder bei der sportmedizinischen Betreuung reflektieren und sein Handeln danach ausrichten können. |

**Theorie und Praxis der sportmedizinischen Aspekte des Sports
Blöcke 1 bis 9**

(120 Stunden)

Faktenwissen:

Die Kursteilnehmer (KT) sollen einen Überblick über den Sport in seiner Vielfältigkeit, seinen Determinanten und möglichen Einsatzfeldern und deren sportmedizinische Grundlagen haben.

Handlungs- und Begründungswissen:

Die KT sollen die individuelle Interaktion zwischen dem Sporttreibenden und dem Sport erfassen und erklären können.

Handlungskompetenz:

Die KT sollen Beratungskompetenz entwickeln, das heißt konkrete Handlungsanweisungen individuumsbezogen formulieren zu können.

Sportartenübergreifende übergeordnete Lernziele und Lerninhalte

Block 1 und 6

| Block 1 Allgemeine sportmedizinisch relevante Grundlagen des Sports (15 UE) | |
|---|---|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre, der Sportdidaktik und –Methodik | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll grundsätzliche Elemente der Bewegungs- und Trainingslehre in ihren vielfältigen Anwendungsfeldern und bezogen auf verschiedene Adressatengruppen darstellen und einordnen können. • Der KT soll im Rahmen eigenen praktischen Vollzuges exemplarische Erfahrungen, sammeln, sie reflektieren und auf unterschiedliche Adressatengruppen übertragen können. • Der KT soll eine Vorstellung über grundlegende sportdidaktische und sportmethodische Arbeitsweisen verfügen, sie im konkreten Handlungsvollzug erfahren haben und reflektieren und einordnen können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine sportmedizinische Gesichtspunkte der Prävention, Therapie und Rehabilitation im und durch Sport u. a. ... | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll eine auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellung entwickeln welche Bewegungs- und Sportelemente im Rahmen der Prävention, Therapie und Rehabilitation geeignet sind. • Der KT soll sich in die Belastungsstruktur und die Belastungsnormative körperlicher Aktivität hineinversetzen, sie bewerten und in eine adressatengerechte und indikationsspezifische Beratung und Anleitung einfließen lassen können. • Der KT soll Transfer- und Kontrollparameter beschreiben können, die eine indikationsspezifische und adressatengerechte Dosierung erlauben und geeignet sind, Grenzen der Belastbarkeit und Gefährdung zu erkennen. |

| Block 6 Sportmedizinische Aspekte des Behinderten-, Rehabilitations- und Seniorensports (15 UE) | |
|---|---|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Sportes mit (Versehrten und) Behinderten u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die verschiedenen Erscheinungsformen und Disziplinen des Sports mit Versehrten und Behinderten einordnen können in das Kategorisierungs-, Wettkampf- und Betreuungssystem. • Der KT soll die spezifische Bedeutung des Behindertensports im gesellschaftlichen und sozialen Kontext beurteilen und in ihren Dimensionen ansatzweise einordnen können. • Der KT soll die Angebotsstrukturen des Behindertensports verorten und die strukturellen und gesetzlichen Grundlagen, Angebote zu verordnen, beschreiben können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Sportes zur Rehabilitation u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Möglichkeiten und Inhalte der Bewegung und des Sports in der Rehabilitation beurteilen können und die Art und Dimension der Belastung und Beanspruchung bei verschiedenen Indikationen beschreiben können. • Der KT soll darstellen können, welche medizinischen Daten zur Durchführung von Reha-Angeboten notwendig sind, wie die konkrete Umsetzung in der Praxis für die Auswahl der Angebote, die Dosierung und die Erfolgskontrolle erfolgen. • Der KT soll die Angebotsstrukturen des Sports in der Rehabilitation verorten und die strukturellen und gesetzlichen Grundlagen, Angebote zu verordnen, beschreiben können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Sportförderunterrichtes, des Sportes mit kranken Senioren, Seniorinnen u. a. ... | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Möglichkeiten und Inhalte der Bewegung und des Sports mit Senioren bei unterschiedlichen konstitutionelle, konditionellen und mentalen Voraussetzungen beurteilen und die Art und Dimension der Belastung und Beanspruchung einschätzen können. • Der KT soll die spezifische Wertigkeit des Seniorensports für die Gesundheit und für gesellschaftliche und soziale Teilhabe einordnen und sich in ihre Dimensionen ansatzweise hineinversetzen können. • Der KT soll die Zugangswege zum Sport und die Art und Struktur niederschwelliger Angebote beschreiben können. |

Lernziele und Lerninhalte von Sportdisziplinen, Sportarten und sportlichen Aktivitäten

Block 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9

| Block 2 Sportmedizinische Aspekte des Turnens, der Gymnastik, des Wasserspringens, des Tanzes | | (10 UE) |
|--|---|---------|
| Lerninhalte | Lernziele | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Turnens und der Gymnastik u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die vielfältigen Erscheinungsformen und Disziplinen der Sportart darstellen können und eine Vorstellung haben von der Bedeutung im gesellschaftlichen und sozialen Kontext. • Der KT soll exemplarisch auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellungen entwickeln über die spezifische Belastungsstruktur der Bewegungsform/Sportart für unterschiedliche Adressatengruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung. • Der KT soll die spezifische Beanspruchung in ihrer Gesamtheit und für die unterschiedlichen Organsysteme (Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- und Nerven-System) exemplarisch darstellen können. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Trampolinturnens sowie Turm- und Brettspringens u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll eine erfahrungsgeleitete Vorstellung von den Risiken, Gefahren einer Bewegungsform /Sportart und ihren Folgen entwickeln und über Maßnahmen der Prävention beraten können. • Der KT soll die Wertigkeit der Sportart in den verschiedenen Einsatzfeldern (vom Freizeitsport bis zum Leistungssport, vom Gesundheitssport bis zur Sporttherapie) einschätzen können. • Der KT soll ausgehend vom Sporttreibenden in der Lage sein adressaten-, indikations- und intentionsspezifisch über dessen Eignung, Belastbarkeit und Dosierung Auskunft zu geben. | |

| Block 3 Sportmedizinische Aspekte der Sportspiele und des Freizeitsports (20 UE) | |
|--|--|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der Sportspiele Hand-, Fußball u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die vielfältigen Erscheinungsformen und Disziplinen der Sportart darstellen können und eine Vorstellung haben über die Bedeutung im gesellschaftlichen und sozialen Kontext. • Der KT soll exemplarisch auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellungen entwickeln über die spezifische Belastungsstruktur der Bewegungsform/Sportart für unterschiedliche Adressatengruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung. • Der KT soll um die spezifische Beanspruchung in ihrer Gesamtheit und für die unterschiedlichen Organsysteme (Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- und Nerven-System) exemplarisch darstellen können. • Der KT soll eine erfahrungsgeleitete Vorstellung von den Risiken, Gefahren einer Bewegungsform /Sportart und ihren Folgen entwickeln und über Maßnahmen der Prävention beraten können. • Der KT soll die Wertigkeit der Sportart in den verschiedenen Einsatzfeldern (vom Freizeitsport bis zum Leistungssport, vom Gesundheitssport bis zur Sporttherapie) einschätzen können. • Der KT soll ausgehend vom Sporttreibenden in der Lage sein adressaten-, indikations- und intentionsspezifisch über dessen Eignung, Belastbarkeit und Dosierung Auskunft zu geben. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Volley- und Basketballspiels u. a. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte der volkstümlichen Mannschaftsspiele wie z. B. Faustball-, Prellball-, Völkerball-, Rollball-, Goalball-, Baseball-Spieles, des Indiaka u. a. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Freizeit-, des Rugby-, am. Football- sowie des Abenteuer-Sportes u. a. ... | |

| Block 4 Sportmedizinische Aspekte des Wassersports (Schwimmen, Tauchen, Bootssport) (15 UE) | |
|--|---|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Schwimmens u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die vielfältigen Erscheinungsformen und Disziplinen der Sportart darstellen können und eine Vorstellung haben über die Bedeutung im gesellschaftlichen und sozialen Kontext. • Der KT soll exemplarisch auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellungen entwickeln über die spezifische Belastungsstruktur der Bewegungsform/Sportart für unterschiedliche Adressatengruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Tauchsportes u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die spezifische Beanspruchung in ihrer Gesamtheit und für die unterschiedlichen Organsysteme (Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- und Nerven-System) exemplarisch benennen können. • Der KT soll eine erfahrungsgeleitete Vorstellung von den Risiken, Gefahren einer Bewegungsform /Sportart und ihren Folgen entwickeln und über Maßnahmen der Prävention beraten können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Ruder-, Kanu-, des Segel-, Surfsportes. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die Wertigkeit der Sportart in den verschiedenen Einsatzfeldern (vom Freizeitsport bis zum Leistungssport, vom Gesundheitssport bis zur Sporttherapie) einschätzen können. • Der KT soll ausgehend vom Sporttreibenden in der Lage sein adressaten-, indikations- und intentionsspezifisch über dessen Eignung, Belastbarkeit und Dosierung Auskunft zu geben. |

| Block 5 Sportmedizinische Aspekte des Kraft- und des Kampfsports sowie der Rückschlagspiele (15 UE) | |
|--|--|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Kraftsportes und - | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die vielfältigen Erscheinungsformen und Disziplinen der Sportart benennen können und eine Vorstellung haben über die Bedeutung im gesellschaftlichen und sozialen Kontext. • Der KT soll exemplarisch auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellungen entwickeln über die spezifische Belastungsstruktur der Bewegungsform/Sportart für unterschiedliche Adressatengruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung. • Der KT soll die spezifische Beanspruchung in ihrer Gesamtheit und für die unterschiedlichen Organsysteme (Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- und Nerven-System) exemplarisch darstellen können. • Der KT soll eine erfahrungsgeleitete Vorstellung von den Risiken, Gefahren einer Bewegungsform /Sportart und ihren Folgen entwickeln und auf dieser Basis über Maßnahmen der Prävention beraten können. • Der KT soll die Wertigkeit der Sportart in den verschiedenen Einsatzfeldern (vom Freizeitsport bis zum Leistungssport, vom Gesundheitssport bis zur Sporttherapie) einschätzen können. • Der KT soll ausgehend vom Sporttreibenden in der Lage sein adressaten-, indikations- und intentionsspezifisch über dessen Eignung, Belastbarkeit und Dosierung Auskunft zu geben. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Tennis- und Tischtennisportes u. a. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Squash und Badminton u. a. | |

| Lerninhalte | Lernziele |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der Laufsportarten u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die vielfältigen Erscheinungsformen und Disziplinen der Sportart benennen können und eine Vorstellung haben über die Bedeutung im gesellschaftlichen und sozialen Kontext. • Der KT soll exemplarisch auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellungen entwickeln über die spezifische Belastungsstruktur der Bewegungsform/Sportart für unterschiedliche Adressatengruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung. • Der KT soll die spezifische Beanspruchung in ihrer Gesamtheit und für die unterschiedlichen Organsysteme (Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- und Nerven-System) exemplarisch darstellen können. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der technischen Disziplinen, Sprünge u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll eine erfahrungsgeleitete Vorstellung von den Risiken, Gefahren einer Bewegungsform /Sportart und ihren Folgen entwickeln und über Maßnahmen der Prävention beraten können. • Der KT soll die Wertigkeit der Sportart in den verschiedenen Einsatzfeldern (vom Freizeitsport bis zum Leistungssport, vom Gesundheitssport bis zur Sporttherapie) einschätzen können. • Der KT soll ausgehend vom Sporttreibenden in der Lage sein adressaten-, indikations- und intentionsspezifisch über dessen Eignung, Belastbarkeit und Dosierung Auskunft zu geben. |

| Block 8 Sportmedizinische Aspekte des Winter-, Berg- und Radsports sowie des Wanderns (15 UE) | |
|--|---|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Wintersportes u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die vielfältigen Erscheinungsformen und Disziplinen der Sportart benennen können und eine Vorstellung haben über die Bedeutung im gesellschaftlichen und sozialen Kontext. • Der KT soll exemplarisch auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellungen entwickeln über die spezifische Belastungsstruktur der Bewegungsform/Sportart für unterschiedliche Adressatengruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung. • Der KT soll die spezifische Beanspruchung in ihrer Gesamtheit und für die unterschiedlichen Organsysteme (Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- und Nerven-System) exemplarisch erfahren haben und darstellen können. • Der KT soll eine erfahrungsgeleitete Vorstellung von den Risiken, Gefahren einer Bewegungsform /Sportart und ihren Folgen entwickeln und auf dieser Basis über Maßnahmen der Prävention beraten können. • Der KT soll die Wertigkeit der Sportart in den verschiedenen Einsatzfeldern (vom Freizeitsport bis zum Leistungssport, vom Gesundheitssport bis zur Sporttherapie) einschätzen können. • Der KT soll ausgehend vom Sporttreibenden in der Lage sein adressaten-, indikations- und intentionsspezifisch über dessen Eignung, Belastbarkeit und Dosierung Auskunft zu geben. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Radsportes u. a. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich des Höhen- und Bergsports u. a. | |

| Block 9 Sportmedizinische Aspekte des Reit-, Flug-, Schieß-, Golfsports, der Akrobatik u. a. (5 UE) | |
|--|---|
| Lerninhalte | Lernziele |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Aspekte des Breiten- und Leistungssports im Bereich der genannten und neuer sowie Trendsportarten u. a. | <ul style="list-style-type: none"> • Der KT soll die vielfältigen Erscheinungsformen und Disziplinen der Sportart benennen und eine Vorstellung über die Bedeutung im gesellschaftlichen und sozialen Kontext darlegen können. • Der KT soll exemplarisch auf Eigenerfahrung gestützte Vorstellungen entwickeln über die spezifische Belastungsstruktur der Bewegungsform/Sportart für unterschiedliche Adressatengruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung. • Der KT soll die spezifische Beanspruchung in ihrer Gesamtheit und für die unterschiedlichen Organsysteme (Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- und Nerven-System) exemplarisch darstellen können. • Der KT soll eine erfahrungsgeleitete Vorstellung von den Risiken, Gefahren einer Bewegungsform /Sportart und ihren Folgen entwickeln und über Maßnahmen der Prävention beraten können. • Der KT soll die Wertigkeit der Sportart in den verschiedenen Einsatzfeldern (vom Freizeitsport bis zum Leistungssport, vom Gesundheitssport bis zur Sporttherapie) einschätzen können. • Der KT soll ausgehend vom Sporttreibenden in der Lage sein adressaten-, indikations- und intentionsspezifisch dessen Eignung, Belastbarkeit und Dosierung zu beurteilen. |