

Kursziele

- ▶ Einstieg in die FMS-Trainingsphilosophie
- ▶ Entwicklung eines korrigierenden Trainingszyklus
- ▶ Verbesserung der fundamentalen Bewegungsmuster
- ▶ Ermittlung des richtigen Scores anhand der sieben Bewegungsmuster-Tests

Zertifizierung

- ▶ Online-Fragebogen in Deutsch
- ▶ Functional Movement Screen™ Manual in deutscher Sprache
- ▶ Zugang zu einer exklusiven Community von zertifizierten Fachleuten
- ▶ Zugriff auf eine umfangreiche Datenbank mit Diagnose-Tools, Übungsvideos, aktuellen Artikeln und Podcasts

Organisatorisches

Teilnahmegebühr

Regulär: 400 Euro
Mitglieder der Basketdocs: 150 Euro

Zertifizierung

CME Punkte sind bei der Bayerischen Landesärztekammer beantragt

Veranstaltungsort

Sportzentrum der Julius Maximilians Universität
Am Hubland / Sportzentrum
97074 Würzburg

Anmeldung

Dr. med. Kai Fehske
Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-,
Plastische und Wiederherstellungschirurgie
Oberdürrbacher Straße 6
97080 Würzburg
fehske_k@ukw.de



Sport Trauma Würzburg

Functional Movement Screen® (FMS) Basiskurs



28.–29. Juni 2014

Sportzentrum der Julius Maximilians Universität
Am Hubland / Sportzentrum
97074 Würzburg

Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und
Wiederherstellungschirurgie (Chirurgische Klinik II)
(Direktor: Univ.-Prof. Dr. R. Meffert)

Einladung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Sport-Begeisterte,

die Anforderungen an die Athleten im Profi- und Leistungssport werden immer größer. Die Verletzungen haben in den Sportsportarten zugenommen. Ein wichtiges Augenmerk kommt vor allem der Prävention von sogenannten vermeidbaren Verletzungen zu.

In der Basketball Bundesliga werden bei allen Vereinen vom Profibis in den Nachwuchsbereich Eingangsuntersuchungen vor Saisonbeginn durchgeführt. Ziel ist es hierbei, nicht nur den aktuellen Leistungsstand der Spieler zu erheben, sondern auch funktionelle Defizite aufzudecken. Etabliert hat sich hierfür in den letzten Jahren der Functional Movement Screen, da er einfach in der Anwendung ist und reproduzierbare Ergebnisse liefert.

Der FMS® (Functional Movement Screen) ist ein standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern. Die Ergebnisse liefern die notwendigen Informationen zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen, um Schwächen gezielt auszugleichen und die Bewegungskompetenz zu verbessern.

Wie genau ist der Test aufgebaut? Auf welchen Grundlagen basiert er? Wie kann ich als Physiotherapeut, Arzt, Sportwissenschaftler oder Trainer diesen Test richtig umsetzen? Wie sind die Testergebnisse einzuordnen? Diese und weitere Fragen sollen im Rahmen des FMS Basiskurses beantwortet werden.

Die deutschen Basketballärzte (Basketdocs), das Sportzentrum Würzburg und die Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und Wiederherstellungschirurgie des Universitätsklinikums Würzburg laden gezielt Ärzte, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Trainer und Sportler am 28. und 29. Juni 2014 zum Basiskurs Functional Movement Screen ein. Im Rahmen des interdisziplinären Dialogs soll wie immer die gemeinsame Prävention von Verletzungen im Vordergrund stehen.

Wir freuen uns auf Ihr und Euer Kommen,

Christoph Lukas

Olaf Hoos

Kai Fehske

Programm

Samstag, 28.06.2014

09:00 – 09:15 Uhr	Registrierung der Teilnehmer
09:15 – 09:30 Uhr	Begrüßung Hoos / Lukas / Fehske
09:30 – 10:30 Uhr	Einleitung Movement Prep
10:30 – 12:30 Uhr	Einführung Functional Movement Screen
12:30 – 13:15 Uhr	Pause
13:15 – 15:45 Uhr	FMS Tests
15:45 – 16:00 Uhr	Pause
16:00 Uhr	Basketballspiel
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 29.06.2014

09:20 – 09:30 Uhr	Begrüßung zum zweiten Tag
09:30 – 11:30 Uhr	Screens und Einführung Functional Tests I
11:30 – 12:00 Uhr	Pause
12:00 – 14:30 Uhr	Screens und Einführung Functional Tests II
14:30 – 15:00 Uhr	Präventionsstrategien in der Beko BBL
15:00 Uhr	Abschluss der Veranstaltung und Ausgabe der Zertifikate

Organisatoren und Referenten

Dr. med. Christoph Lukas

1. Vorsitzender deutsche Basketballärzte
Rehazentrum Hess, Bietigheim

PD Dr. phil. Olaf Hoos

Wiss. Leiter Sportzentrum
Ludwig-Maximilians-Universität Würzburg

Dr. med. Kai Fehske, M.A. (Sportwissenschaft)

2. Vorsitzender deutsche Basketballärzte
Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische
und Wiederherstellungschirurgie
Universitätsklinikum Würzburg

Dr. med. Lutz Graumann

Instructor FMS
Medical Director Tignum, München