

Ufervisite

Freitag,
11. September 2026
15.30 Uhr



GANZHEITLICHE KÖRPERLICHE FITNESS – VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Alltagstaugliches Wissen aus dem Profisport –
ein interaktives Erlebnis an der Donau

Ort: Vienna City Beach Club
1220 Wien, Am Kaisermühlendamm 106, Neue Donau Mitte



2 medizinische Punkte



www.aekwien.at

Körperliche Fitness ist weit mehr als Kraft oder Ausdauer. Sie bildet die Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und ein langes, aktives Leben. In diesem interaktiven Workshop verbinden wir aktuelle Erkenntnisse aus Präventionsmedizin, Profisport, medizinischer Trainingstherapie und moderner Sportwissenschaft mit praxisnahen Übungen in inspirierender Atmosphäre am Wasser.

Dabei steht nicht nur der Wissenstransfer im Vordergrund, sondern vor allem die direkte Umsetzung vor Ort. Es werden Einblicke in die Bedeutung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit sowie Stabilität und Leistungsfähigkeit im Alltag generiert. Durch praktische Übungen und interaktive Elemente werden wissenschaftliche Inhalte unmittelbar erlebbar gemacht und in konkrete Handlungsschritte übersetzt, ohne zu überlasten.

Inhalte des Workshops

- Bedeutung körperlicher Fitness für Gesundheit, Prävention und gesundes Altern
- Ressourcenmanagement und Verletzungsprophylaxe
- Gesundheit des Bewegungsapparats als Schlüssel für Leistungsfähigkeit im Alltag
- Regeneration und nachhaltige Trainingsprinzipien

Referenten/Trainer

Dr. Immanuel Gärtner

Bundesligateamarzt und Präventionsmediziner

Mag. Yue-Zong Tsai

Geschäftsführer „Sporthalle Wien“

Wir freuen uns auf einen informativen und interaktiven Nachmittag im September am Kaisermühlendamm.

Im Anschluss an den Workshop besteht die Möglichkeit, an einer Drachenbootfahrt teilzunehmen, Cornhole/Bean Bag zu spielen sowie den Tag bei einem entspannten Get-together mit Buffet und Getränken ausklingen zu lassen.

Programm

Ab 15.30 Uhr	Eintreffen der Gäste
16.00 Uhr	Vortrag und Workshop
Ab 17.30 Uhr	Drachenbootrennen
Ab 18.30 Uhr	Get-together mit Buffet und Getränken

Informationen zum Drachenbootrennen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jedes Team beginnt mit einem kurzen Training. Dabei wird die Sitzposition, Paddelhaltung und das Finden des gemeinsamen Taktes geübt. Im Anschluss startet das erste Rennen.

Für alle, die nicht am Drachenbootrennen teilnehmen, steht mit Cornhole/Bean Bag eine gemütlichere Alternative zur Verfügung. Alternativ können Sie das Rennen verfolgen, die Teilnehmenden anfeuern und den Tag in entspannter Atmosphäre genießen.

Informationen / Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenlos. Die Anmeldung erfolgt über das Referat für ärztliche Fortbildung, per Link: <https://reglist24.com/ufervisite>

DFP-Punkte

Die Veranstaltung ist mit 2 medizinischen Punkten für das DFP der ÖÄK approbiert.

Bekleidung

Bitte achten Sie auf angenehme, sportliche Bekleidung.

Ort: Vienna City Beach Club
1220 Wien, Am Kaisermühlendamm 106, Neue Donau Mitte

Erreichbarkeit mit den Öffis:
U2 Station Donaustadtbrücke (ca. 900 Meter ausgeschilderter Fußweg) oder
U1 Station Kaisermühlen Vienna International Center (Bus 92A/92B bis Station Neue Donau Mitte)

Erreichbarkeit mit dem Auto:
Öffentlicher Parkplatz „Neue Donau Mitte“ bei A22-Abfahrt Kaisermühlen oder
Parkhaus P+R U2 Station Donaustadtbrücke (4,10 Euro Tageshöchsttarif)