

13. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Samstag, 21. März 2015 10-14 Uhr

Damit der
Wettkampf
gelingt



Kostenlose Einladung

10:00 – 10:45 Uhr

Damit der Wettkampf gelingt - Die wichtigsten „Zutaten“

Besonders geeignet für:

- Wettkampf-Neulinge
- Ambitionierte und leistungsorientierte Sportler
- Leistungssportler



Referent:

Dr. med. Frank Möckel

Sport- und Ernährungsmediziner
Vizepräsident des Bayerischen Sportärztesverbandes
Beauftragter f. d. Laktat-Leistungsdiagnostik (DGSP)
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungs-
stelle des Bayerischen Sportärztesverbandes

11:30 – 12:15 Uhr

Das Langhanteltraining – Die geheime Leistungsreserve im Sport

Besonders geeignet für:

- Sportlich Aktive, die sich verbessern möchten
- Sportler, die ihre Wettkampfleistung verbessern wollen



Referent:

Jürgen Klein

Dipl.-Sportlehrer
Trainingstherapeut im RFZ Rückenzentrum
Langhanteltrainer (Trainerakademie Köln)

13:00 Uhr – 13:45 Uhr

Wenn es doch einmal zwickt – Was tun bei Überlastungen und Verletzungen?

Besonders geeignet für:

- sportlich Aktive, die durch Überlastungen bedingte Trainingsausfälle vermeiden wollen



Referent:

Martin Fischer

Leiter der Physiotherapie im RFZ Rückenzentrum
langjähriger Betreuer der deutschen Kanuslalom-
Nationalmannschaft

Aktiv-Programm

10:45 Uhr

Die effektivsten Kraftübungen für Sportler

12:15 Uhr

Das Langhanteltraining in der Praxis

Ihr Weg zu uns:



Veranstaltungsort:

Institut für Prävention und Sportmedizin
RFZ Rückenzentrum Regensburg
Im Gewerbepark D 50 * 93059 Regensburg
www.ips-regensburg.de

Infotelefon: 0941 46418-0

Der 13. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IPS) und des RFZ Rückenzentrum Regensburg



Sportmedizinische Untersuchungs- und
Beratungsstelle



Bayerischer
Sportärzte-
verband e.V.