

# 12. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Samstag, 15. März 2014 10-14 Uhr

Best  
Practice  
for Training



## Kostenlose Einladung

10:00 – 10:45 Uhr

**Warum die sportmedizinische Vorsorge-Untersuchung für ein optimales Training so wichtig ist**

**Besonders geeignet für:**

- Aktive Sportler mit neuen Zielen
- Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport
- Gesundheitsbewusste



**Referent:**

**Dr. med. Frank Möckel**

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS),  
Sport- und Ernährungsmediziner  
Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes  
Beauftragter f. d. Laktat-Leistungsdiagnostik (DGSP)

11:30 – 12:15 Uhr

**Die besten Trainings-Tipps für Läufer**

**Besonders geeignet für:**

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



**Referent:**

**Kurt Ring**

Trainer LG Telis Finanz  
Der Trainer

- der die meisten Läufer aus der Region an die nationale Spitze geführt hat
- der Regensburg zu einem Dorado für Läufer gemacht hat

13:00 Uhr – 13:45 Uhr

**Die besten Trainings-Tipps für Radfahrer**

**Besonders geeignet für:**

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



**Referent:**

**Erik Becker**

Sportwissenschaftler  
Landestrainer Mountainbike Bayern  
Lehrbeauftragter Trainer-, Aus- und Weiterbildung

**Aktiv-Programm**

10:45 Uhr

Die effektivsten Kraftübungen für Läufer

12:15 Uhr

Die effektivsten Kraftübungen für Radfahrer

**Ihr Weg zu uns:**



**Veranstaltungsort:**

**Institut für Prävention und Sportmedizin  
RFZ Rückenzentrum Regensburg**  
Im Gewerbepark D 50 \* 93059 Regensburg  
[www.ips-regensburg.de](http://www.ips-regensburg.de)

**Infotelefon: 0941 46418-0**

Der 12. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IPS) und des RFZ Rückenzentrum Regensburg

