

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

Best
Practice
for Training



INSTITUT
FÜR
PRÄVENTION
UND
SPORTMEDIZIN

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

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

