

# 14. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Samstag, 05. März 2016 10-14 Uhr

Damit der  
Wettkampf  
gelingt



INSTITUT  
FÜR  
PRÄVENTION  
UND  
SPORTMEDIZIN

## 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  
Präsident des Bayerischen Sportärzterverbandes  
Beauftragter f. d. Laktat-Leistungsdiagnostik (DGSP)  
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungs-  
stelle des Bayerischen Sportärzterverbandes

11:30 – 12:15 Uhr

### Die Challenge Regensburg 2016 - Tipps für einen erfolgreichen Wettkampf

#### Besonders geeignet für:

- Wettkampf-Neulinge
- Ambitionierte und leistungsorientierte Sportler
- Leistungssportler



#### Referentin:

#### Sonja Tajsich

Profi-Triathletin, Siegerin des Ironman Regensburg  
2010 und 4. des Ironman Hawaii 2012  
Fa. Purendure und Organisatorin der Challenge  
Regensburg

13:00 Uhr – 13:45 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)

### 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 14. 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  
Sportärzter-  
verband e.V.