

EINLADUNG: MITTWOCH, 25.04.2018

RadSPORT: sportmedizinische Aspekte und trainingswissenschaftliche Tipps

Radsportler – sowohl Breitensportler als auch leistungsorientierte Wettkampfsportler – können von der Sportmedizin in vielerlei Hinsicht profitieren.

Durch die sportmedizinische Untersuchung können z.B. Überlastungssymptome erkannt und vermieden werden. Dr. Ulrich Schneider, leitender Sportmediziner und Internist der Sportklinik Hellersen, wird aber auch erläutern, wie Sporttauglichkeit und Belastbarkeit ermittelt werden.

Aus seiner Erfahrung als medizinischer Betreuer im

Spitzensport wird er belegen, dass die Ergebnisse einer wissenschaftlich fundierten Leistungsdiagnostik als Grundlage eines effektiven Trainingsprogramms hilfreich sind.

Sportwissenschaftler Andreas Kramer, der selber langjährig als Radsportler aktiv ist, wird anschließend praktische Hinweise zur Trainingssteuerung und –methodik geben.

Nach den Vorträgen nehmen die Referenten sich ausreichend Zeit für Fragen.



Referenten:

Dr. Ulrich Schneider (oben) und Andreas Kramer

Veranstaltung

Mittwoch, 25.04.2018

18:00 – 19:30 Uhr

Sportklinik Hellersen

Paulmannshöher Str. 17

58515 Lüdenscheid

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich.

Anmeldung

Telefon: 02351/945-0

Email: veranstaltungen@hellersen.de

Die Teilnahme an der Veranstaltung und das Parken sind kostenfrei.

Es handelt sich um eine gemeinsame Veranstaltungsreihe der Sportklinik Hellersen, der AOK und des Gesundheitszentrums Hellersen.