

Dezember 2017
Durchwahl 07253 / 82-5301
Sekretariat
Zentrum für Sportmedizin
Leistungsdiagnostik

Herzliche Einladung

Das Zentrum für Sportmedizin und Leistungsdiagnostik der Sankt Rochus Kliniken Bad Schönborn lädt Sie herzlich zu den

12. Bad Schönborner Sportgesprächen

ein, bei denen wir Ihnen Interessantes aus Sport und Gesundheit präsentieren und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch bieten wollen.

Zeit: Mittwoch, 17.01.2018, Beginn 19:00 Uhr, Veranstaltungsende ca. 21.00 Uhr

Ort: Sankt Rochus Kliniken, Aula 2. OG, Sankt Rochus Allee 1-11, 76669 Bad Schönborn

Programm: Übertraining – ein Problem nicht nur des Leistungssport

Referent: Herr Prof. Jürgen Scharhag

- Ist das Problem des Übertrainings auch für den nicht Profi-Sportler von Bedeutung?
- Wie erkennen? Wie behandeln?

Erfolgreich Trainieren trotz Studium und Beruf

Referenten: Lisa und Stefan Teichert

- Wie bringt man eine Sportart mit 4 Einzeldisziplinen, Studium, Beruf und vieles Andere unter einen Hut.

Liebe Sportlerinnen, Sportler und Sportinteressierte,

auch im Jahr 2018 haben wir interessante Referenten und spannende Themen für Sie auf der Agenda.

Mit Prof. Jürgen Scharhag konnten wir den geschäftsführenden Oberarzt der größten deutschen universitären Einrichtung für Sportmedizin gewinnen. Er ist geschäftsführender Oberarzt des *Zentrums für Sportmedizin und Prävention des Klinikums rechts der Isar in München*.

Als Gründer der Arbeitsgruppe Sportkardiologie ist er jedem internistisch ausgerichteten Sportmediziner ein Begriff.

Als Betreuer der U21 und vieler Leistungssportler ein Kenner der Materie.

An diesem Abend wird er uns einen Überblick über das Thema Übertraining geben. Ein Themenfeld um das sich, wie ich meine, viele Unklarheiten und Halbwahrheiten entwickelt haben.

Neben diesem Einblick in die Sportmedizin, haben wir mit den Quadrathleten Lisa und Stefan Teuchert echte Multisportler eingeladen.

MULTI ist ein Begriff, der die beiden ganz gut beschreibt: sie lieben die Vielfalt - im Beruf und im Sport. Lisa studierte neben ihren sportlichen Aktivitäten zwei Studiengänge parallel, er studierte trotz Vollzeitjob. Trotzdem kommen die zwei stets auf rund 20-30 h Training pro Woche und sammelten zahlreiche internationale Titel, u. a. Weltmeister im Quadrathlon (Schwimmen, Rad, Kajak, Laufen).

Wo für die beiden der Reiz an MULTI liegt und wie sie dies alles unter einen Hut bekommen, davon berichten sie in ihrem Vortrag.

Quasi nebenbei stellen sie Strategien für den Alltag vor, die sich für jeden leicht umsetzen lassen.

Wir freuen uns, Sie zu diesen besonderen Vorträgen begrüßen zu dürfen. Auch Interessenten aus Ihrem Bekanntenkreis sind herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen.

Der Eintritt ist frei.

Mit freundlichen Grüßen



Horst Notheisen
Internist und Kardiologe
Sportmediziner
Notfallmedizin
Oberarzt der Klinik
Kardiologie



Ralf Ullrich
Leiter Betriebswirtschaft
Stellvertretender
Kaufmännischer Direktor