

# Vom Spitzensport lernen

## Richtig trainieren für mehr Spaß und Gesundheit.



**Mittwoch, 8. November 2017  
17:00–20:00 Uhr**

### **Die gemeinsame Informationsveranstaltung der Hamburger Asklepios Kliniken zu Gesundheitsthemen**

**Liebe Sport-Interessierte, Freizeitathleten und Treppchenanwärter,** seit mehr als sieben Jahren ist Asklepios nun exklusiver Hauptsponsor des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein und trägt so maßgeblich zu einer qualitativ hochwertigen (trainingswissenschaftlichen, physiotherapeutischen, sportmedizinischen und ernährungswissenschaftlichen) Betreuung von Leistungssportlern bei.

Erstmals bieten Asklepios, der Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein und der Hamburger Sportbund gemeinsam eine Veranstaltungsreihe an, mit der nicht primär die Spitzensportler informiert und ausgebildet werden sollen, sondern Sie als Freizeitsportler im Mittelpunkt stehen. Nutzen Sie die Möglichkeit, vom Wissen der Spezialisten zu profitieren!

Am Veranstaltungstag werden Ihnen vielfältige Vorträge präsentiert. Von der Gesundheitsförderung im Sinne metabolischer Ernährung und körperlicher Aktivität über die Vor- und Nachteile des Krafttrainings bis hin zu Informationen zum Doping im Freizeitsport bekommen Sie einen Einblick in mehrere spannende Themenfelder.

Schauen Sie vorbei und werden Sie Teil des sauberen Sports in der Active City!

 **ASKLEPIOS**  
Gesund werden. Gesund leben.

Offizielles Medizinzentrum

**OLYMPIASTÜTZPUNKT  
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN**



Hamburger Sportbund

|           |  |   |
|-----------|--|---|
| 17:00 Uhr | <b>Begrüßung</b><br><i>Michael Ehert</i><br>Leiter Institut für Sportmedizin & Prävention<br>AK St. Georg  |  |
| 17:05 Uhr | <b>Es muss nicht immer Olympia sein – Gesundheitsfördernde Effekte durch Freizeitsport</b><br><i>Michael Ehert</i><br>Leiter Institut für Sportmedizin & Prävention<br>AK St. Georg  |   |
| 17:30 Uhr | <b>Positive Effekte des Krafttrainings auf Bewegungs- und Halteapparat – Vom Freizeitsportler zur sport(art)unabhängigen Prävention</b><br><i>Franziska Albrecht</i><br>Sportwissenschaftlerin, Institut für Sportmedizin & Prävention<br>AK St. Georg |  |
| 17:55 Uhr | <b>Überlastungssyndrome im Sport am Beispiel der Schulter</b><br><i>Dr. Björn Roßbach</i><br>Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,<br>Knie- und Schulterchirurgie, Sporttraumatologie<br>AK St. Georg   |  |
| 18:20 Uhr | <b>Pause</b>   |   |
| 18:40 Uhr | <b>Nahrungsergänzungsmittel im Freizeitsport – Sinn und Unsinn</b><br><i>Deniz Genca</i><br>Ernährungsberaterin<br>Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein  |  |
| 19:05 Uhr | <b>Was macht die NADA? Erkenntnisse aus dem Spitzensport für den Freizeitsportler</b><br><i>Sonja Eicke</i><br>Team NADA-Prävention  |  |
| 19:30 Uhr | <b>Kraft – Wie definieren wir sie und welchen Stellenwert hat sie im Sport?</b><br><i>Norbert Sibum</i><br>Trainingswissenschaftler<br>Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein  |  |
| 20:00     | <b>Abschluss</b>   |   |

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung: 040 181882-6633**

### Asklepios Klinik St. Georg

Kongresszentrum „Georgie“ c/o Asklepios Klinik St. Georg, Haus W  
Lohmühlenstraße 5 • 20099 Hamburg

#### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Buslinien 35 und 36 oder U1 Haltestelle Lohmühlenstraße
- Buslinien 6 und 37 Haltestelle Krankenhaus St. Georg

