

Jeder hat das Zeug zum Sportler

10. Medizinischen Präventionstag: „Gesundheit braucht Training“ / 10. März im Rückenzentrum

„Gesundheit braucht Training“. So lautet das Motto des zehnten Medizinischen Präventionstages im RFZ Rückenzentrum (Gewerbepark D 50) am Samstag, 10. März. Die Veranstalter, das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) und das RFZ Rückenzentrum, haben als Gastreferentin Sonja Tajsich gewonnen. Die Regensburger Triathletin gehört zur Weltklasse. Die Domstadt verlieh ihr bereits zweimal den Titel „Sportlerin des Jahres“.

Schnelligkeits- und Krafttraining. Die Wirksamkeit dieser Empfehlung hat der RFZ-Trainingstherapeut Jürgen Klein erfolgreich am eigenen Leib erprobt. „Ohne die Trainingsumstellung hätte ich meine Ironman-Premiere in Regensburg sicher nicht so problemlos geschafft“, sagt der 46-Jährige, für den schon jetzt feststeht: „Auch beim nächsten Ironman bin ich wieder dabei.“ Antje Hofmann, die Leiterin der



Antje Hofmann erklärt, wie Verletzungsgefahr minimiert wird und was gute Muckis bewirken

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellen Bewegungsmangel und dessen Folgen die größte gesundheitliche Gefährdung der Menschen im 21. Jahrhundert dar.

„Sportliche Betätigung ist die wirkungsvollste Art der Vorbeugung“, sagt dazu der Sportmediziner und Chef des IPS, Dr. Frank Möckel. In seinem Vortrag geht er auf die individuelle körperliche Trainingsbelastung ein, wie das Erkrankungsrisiko gesenkt, dafür aber Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gesteigert werden können.

Dabei bezieht er sich auf neueste Studien. Seine Empfehlung: Mut zu mehr Trainingsintensität und ein ganzjähriges, gezieltes



Beim Präventionstag werden die Besucher informiert, wie einfach es ist, sich den Rücken stark zu machen

Trainingstherapie. Im RFZ-Rückenzentrum, erklärt in ihrem Vortrag u.a., wie die Verletzungsgefahr minimiert wird und was eine gut trainierte Muskulatur bewirkt.

Für die Profi-Triathletin Sonja Tajsich steht neben der Methode zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit vor allem auch die Verbesserung der mentalen Fähigkeiten. „Gewinnen wird derjenige, der bereits im Training die höchste Motivation mitbringt“, sagt die Siegerin des ersten Ironman in Regensburg 2010. Zudem müsse man das größte Selbstvertrauen besitzen, unter Druck die besten Leistungen zeigen, im Wettkampf konzentriert bleiben,



Dr. Frank Möckel informiert über die individuelle körperliche Trainingsbelastung

Gefühle beherrschen und sich über Schmerzen am Wettkampftag hinwegsetzen. Die Top-Sportlerin: „So sehen die Erfolge eines zielgerichteten mentalen Trainings aus.“ Mit ihren Ausführungen möchte sie möglichst viele davon überzeugen, „dass jeder das Zeug zum Sportler hat“.

Workshops

- **Weil am 10. März** bundesweit der Tag der Rückengesundheit ist, können die Besucher an einem speziellen Workshop teilnehmen, bei dem sie kompetente Hilfe zur Vermeidung und Befreiung von Rückenbeschwerden bekommen.
- **Dabei besteht auch** die Möglichkeit, die „Analysegestützte Medizinische Trainingstherapie

für die Wirbelsäule“ kostenlos zu testen.

■ **Wie immer umrahmt** eine Messe den „10. Medizinischen Präventionstag“.

■ **Geboten sind dort** u.a. kostenlose Tests sowie Vorsorge- und Früherkennungs-Checks, die auch Hinweise für eine sinnvolle Trainings- und Gesundheitsplanung liefern.

Triathlon-Star über Gesundheit und Siege

Sonja Tajsich führt ihre Erfolge auch auf die sportmedizinische Leistungsdiagnostik zurück

Sie besitzt Disziplin, Motivation, Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen. Und Sonja Tajsich setzt sich konkrete Ziele. Deshalb vermag es die Siebte bei den Ironman Weltmeisterschaften auf Hawaii und Dritte bei der Europameisterschaft höchste Leistungen unter höchsten Herausforderungen zu bringen.

Ihre jüngsten Erfolge seien aber auch durch die Sportmedizinische Leistungsdiagnostik bei Dr. Frank Möckel geprägt. Damit habe sie die eigene Leistung, Ausdauer und Grundschnelligkeit durch gezielte und intensivere

Trainingsreize sowie entsprechendes Krafttraining weiter verbessern können.

Die Familie steht voll hinter der sympathischen Ausnahmesportlerin, die bis zu 30 Stunden in der Woche trainiert. Zudem sorge ein professionelles Umfeld aus Trainer, Arzt, Therapeut und Manager „für höchstmögliche Effizienz“, betont die gelernte Entspannungspädagogin.

Training und Gesundheit haben für Sonja Tajsich „höchste Priorität“. Mit ein Grund, warum sie sich dem Triathlon verschrieben hat. „Beim Triathlon sind alle Körper-



Sonja Tajsich: Mit Disziplin und gezieltem Training zum Erfolg

partien beteiligt und wirken sich zusammen entsprechend positiv aus“, weiß sie. Wichtig sei dabei, „dass der Trainingsaufbau gezielt, strukturiert und langfristig geplant ist“. Um seine Ziele und das Training effizient zu gestalten, müsse zudem jeder Sportler die Stärken und Schwächen des eigenen Körpers kennen.

Weil der Profi-Triathletin die eigene Gesundheit wichtig ist, gehört deren Erhaltung zu ihrem wichtigsten Ziel. Sportlich möchte sie heuer auf jeden Fall einen Platz unter den Top Fünf auf Hawaii erreichen.

Zum starken Rücken

20. März: Kurse zur optimalen Prävention

Im März starten im RFZ Rückenzentrum zwei Präventionskurse. Titel: „Aktiv gegen Rückenschmerz – Alles Gute für Ihren Rücken.“ Die Seminare gehen über acht Wochen. Sie finden einmal pro Woche statt und dauern jeweils 75 Minuten. Kursleiterin ist

Christine Heil, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin im RFZ Rückenzentrum.

Die Teilnehmer lernen dabei Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und solche mit Pezziball und Theraband. Auch Nordic Walking, Entspannungsübungen und ein spezielles Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken gehören zu den Kursinhalten.

Der erste Kurs startet am 20. März. Er findet immer dienstags, von 19.30 bis 20.45 Uhr statt. Der Vormittagskurs startet am Mittwoch, 21. März um 9.30 Uhr und dauert bis 10.45 Uhr. An allen Kursen können höchstens zehn Personen teilnehmen.

Die Kursangebote entsprechen den hohen Anforderungen der gesetzlichen Krankenkassen und können bezuschusst werden. Anmeldung: Tel. 0941/49596.



Die meisten Übungen eignen sich auch für daheim

Gesundheit braucht Training

10. Medizinischer Präventionstag

Samstag, den 10. März 2012 von 10 – 14 Uhr
Institut für Prävention und Sportmedizin IPS, Im Gewerbepark D 50, Regensburg

Vorträge ab 10.30 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr

Durch gezieltes Training ein Mehr an Gesundheit und Leistung

Referent: **Dr. med. Frank Möckel**, Institut für Prävention und Sportmedizin, Sport- und Ernährungsmediziner

11.45 – 12.30 Uhr

„Mein Weg vom Nichtausdauersportler zum Ironman“ – Tipps vom Profi für mehr Bewegung

Referentin: **Sonja Tajsich**, Profi-Triathletin, Siegerin des Ironman Regensburg 2010 und 7. des Ironman Hawaii

13.00 – 13.45 Uhr

Mit mehr Muskelkraft Verletzungen verhindern und Leistung steigern

Referentin: **Antje Hofmann**, Leitung Trainingstherapie RFZ Rückenzentrum

10.00 + 14.00 Uhr

Rückenworkshops: Rumpfkrafttest, medizinische Trainingstherapie; Übungen für Zuhause
Referenten: **RFZ-Team**

Aktiv-Programm ab 10.00 Uhr

Ausdauerstest, Körperfettmessung, Koordinationstests, Radvermessung und Laufanalyse, Rückentests, Übungen für Zuhause, Kompressionstherapie uvm.

Unsere Partner:

RFZ Rückenzentrum, AOK Regensburg, Sanitätshaus Reiss-Zimmermann, Purendure (Sonja Tajsich), IronTriZone Regensburg, Fa. Dr. Kade, Formmed Health Care, Medipark Regensburg, Bayerischer Sportärzterverband u.a.



Infotelefon:
0941 46418-0

Der 10. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin und RFZ Rückenzentrum Regensburg

MEDI PARK
Das Netzwerk im Gewerbepark Regensburg

Der kurze Weg zur Gesundheit

90 Spezialisten an einem Platz

Fachärzte, ambulante OP-Klinik, Institute, Therapeuten, Sportmedizin, Fitness/Wellness, Apotheke, Sanitätshaus, Hörhaus, Optik, Labore, Krankenkassen und weitere qualifizierte Dienstleister...



www.medipark-regensburg.de
www.gewerbepark.de