

Fit und Gesund durch Sport

In einer Kombination aus populärwissenschaftlich dargestellten sportmedizinischen Zusammenhängen und praktischen Anleitungen zum eigenen Sporttreiben ist es Ziel des Vortrages, die Zuhörer zu motivieren, aus sich selbst heraus etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Ein Moderator führt durch die Veranstaltung und stellt sicher, dass das Publikum intensiv eingebunden wird und jeder Teilnehmer einen höchstmöglichen Nutzen mitnehmen kann. Alle Teilnehmer erhalten nach der Veranstaltung eine Take Home Message, die nochmal in schriftlicher Form die wichtigsten Erkenntnisse und Empfehlungen zusammenfasst und später als Motivationshilfe dient.

Beantwortet werden Fragen wie: Wie viel Sport wirkt? Warum ist der Mensch so alt wie seine Blutgefäße? Wie stärkt Sport die Gelenke, bremst Muskelschwund und verbessert gleichzeitig die Gedächtnisleistung? Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?

Der Vortrag richtet sich an alle, die mit Sport ihre Gesundheit und Lebensqualität erhalten und verbessern möchten. Er zeigt auch, dass – fast – alle Ziele erreichbar sind, von der Mount Everest Besteigung bis zum Radma-



genden:

rathon
quer
durch
USA.

Die
Vortra-



die

drei



Prof.Dr.Roland Fuchs

Georg Müller-Sieczkarek

Paul Thelen