



SRH KLINIKEN

Rüdiger Hennig

Leitender Arzt der Sportmedizin

Facharzt für Orthopädie

Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie
und Rehabilitationswesen

Denise Schulze

B.A. Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie

Deutsche Sporthochschule Köln

Sport, Bewegung und Fitness

wieso, weshalb, warum und wieviel

Gliederung

Einleitung

Zahlen und Fakten

Fragen und Antworten

Formeln und Medizin

Zusammenfassung

take home message



- Der Vortrag „Sport, Bewegung und Fitness“ ist auf 45 Minuten angelegt, gerne mit anschließender Diskussion und vielleicht sogar einer Zugabe!
- Wir beleuchten ausführlich, wie Sie durch Sport ihr Leben verändern können.
- Im Fokus steht u.a. die Parameter Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.
- Die verschiedenen Trainingsbereiche Regeneration, Grundlagenausdauer 1 und 2, sowie die wettkampfspezifische Ausdauer werden mit ihren individuellen Schwellen vorgestellt.