

LAUFEN OHNE RISIKO

Sportmediziner, Physiotherapeuten und Trainer informieren über die gesundheitsbewusste Vorbereitung zum Marathon

Donnerstag, 19. Januar 2012, 19:00 Uhr
**Hörsaal Medizinisch-Theoretisches Zentrum,
Fiedlerstraße, 01307 Dresden**
Freier Eintritt

- Magen-Darm-Probleme bei Läufern
- Überlastungsschäden vermeiden
- Kompensationstraining
- Richtig Tapen
- Laufbandanalyse zur Prävention und Unterstützung der Rehabilitation
- Laufen mit und ohne Rückenschmerzen



LAUFEN OHNE RISIKO

Sportmediziner, Physiotherapeuten und Trainer informieren
über die gesundheitsbewusste Vorbereitung zum Marathon

Programm

- **19:00 – 19:10 Uhr Begrüßung und Einführung**
OA PD Dr. Philip Kasten (Orthopädische Klinik, UKD)
- **19:10 – 19:25 Uhr Vorbeugung häufig auftretender Beschwerden des Magen-Darm-Traktes bei Freizeitläufern**
OA Dr. Matthias Weise (Zentrum für Innere Medizin, UKD)
- **19:30 – 19:45 Uhr Möglichkeiten der Prävention und Behandlung läuferassoziierter orthopädischer Überlastungsschäden**
Dr. Axel Klein (Praxis Orthopädie Dresden)
- **19:50 – 20:05 Uhr Kompensationstraining und funktionelles Taping für bessere Stabilität und Mobilität**
Physiotherapeut Christian Kopkow
- **20:10 – 20:25 Uhr Laufbandanalyse zur Prävention und Unterstützung der Rehabilitation**
Markus Buro (ORD)
- **20:30 – 20:40 Uhr Laufen mit und ohne Rückenschmerzen**
Bachelor of Arts Sportmanagement Philipp Flöbel
- **20:40 – 20:50 Uhr Diskussion**

Klinik und Poliklinik für Orthopädie- Abt. Sportmedizin

Tel. +49 (0)351 458-5970

Fax +49 (0)351 458-5840

Philipp.floessel@uniklinikum-dresden.de

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, an der
Technischen Universität Dresden, Anstalt des
öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen,
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

Renta Oberelbe-Marathon c/o Experience sports & events

Uwe Sonntag

Marktweg 2

01157 Dresden

www.oberelbe-marathon.de