Eintritt: 5, - Euro

inkl. eines Freigetränks und Fingerfood
Spende des Reinerlöses an:

- Erhalt der beleuchteten Bachtalrunde
- Herzsportgruppe des Lenneper Schwimmvereins

Karten-Vorverkauf:

In den Filialen der Volksbank Remscheid-Solingen eG:

Volksbank Remscheid-Solingen eG

Lennep – Kölner Straße 64
Lüttringhausen – Kreuzbergstraße 8
Remscheid – Alleestraße 66
Remscheid – Hastener Straße 47

...und im Röntgenlaufbüro:

Rathaus Lüttringhausen – Kreuzbergstraße 15

Wir bedanken uns bei unseren Partnern für die tatkräftige Unterstützung:

Schirmherr: DGSP Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention – Deutscher Sportärztebund

BÄREN APOTHEKE

Röntgen Sport Club Remscheid e.V.

Volksbank Remscheid-Solingen eG

Beckmann ...SCHMECKT MAN.

Ihre Fleischerei NOLZEN

STADT REMSCHEID

ewr* energie und wasser für remscheid

INTERSPORT CROLL

REMSCHEIDER GENERAL-ANZEIGER rga. ...weil wir hier zu Hause sind!

rga. Röntgenlauf – Symposium

Gesundheitsrisiko – Ausdauersport?

Mythos oder Wahrheit

Donnerstag, 10.10.2013, Beginn 18.30 Uhr
(Einlass 18.00 Uhr)
Röntgen Gymnasium – Aula
Röntgenstraße 12, Remscheid-Lennep

13. Remscheider Röntgenlauf

Mit freundlicher Unterstützung: Volksbank Remscheid-Solingen eG ... Ihre Bank im Bergischen Land

rga. Röntgenlauf – Symposium

Gesundheitsrisiko – Ausdauersport?

Mythos oder Wahrheit

Vortragsveranstaltung und Diskussionsrunde

Programm:
Prof. Dr. med. Herbert Löllgen – Kurzvortrag
Dr. Thomas Rüther – Kurzvortrag
Dr. med. Ralph Schomaker - Kurzvortrag

Moderation: Arnd Bader, Dr. med. Helmut Cuntze

Eintritt: 5,- Euro
inkl. eines Freigetränkes und Fingerfood
Spende des Reinerlöses an:
- Erhalt der beleuchteten Bachtalrunde
- Herzsportgruppe des Lenneper Schwimmvereins

Dr. Thomas Rüther

Deutsche Sporthochschule Köln,
Forschungsgruppe Leistungsepidemiologie

Erhebungen zu Sport und Gesundheit von Läufern im Rahmen der „PACE"-Studie und der „Bleib-gesund-und-werde-fit"-Studie

Bewegungsmangel, Rauchen und Übergewicht sind bekanntlich in der Bevölkerung weit verbreitet. Die meisten Ausdauersportler trainieren hingegen mehrmals pro Woche, sind zumeist nicht übergewichtig und weisen oftmals gesundheitlich günstigere Alltagsgewohnheiten auf.

Im Rahmen der PACE-Studie wurden bei Läufern umfangreiche Leistungsanalysen und Online-Befragungen zu gesundheits- und leistungsrelevanten Merkmalen durchgeführt. Die PACE-Studie lieferte u.a. bemerkenswerte neue Fakten zur biologischen Alterung

Dr. med Ralph Schomaker

Facharzt für Chirurgie / Unfallchirurgie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Akupunktur, Chirotherapie, Gesundheitsvorsorge

Marathon – wie geht das? Optimale Vorbereitung zum Marathon aus sportärztlicher Sicht

Autor des Buches: Die Lauffibel „42 Tipps für 42 Kilometer"

Was tun bei Überlastungen und Lauf- und Gelenkbeschwerden?
Wann muss ärztlich behandelt werden?
Erkennung, Eigenbehandlung, Vorbeugung

Prof. Dr. med. Herbert Löllgen

Studium der Medizin und Sportwissenschaft (Köln), FA Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin, langjähriger Chefarzt Klinikum Remscheid, ehem. langjähriger Präsident des DGSP (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention)

Ist Ausdauersport und Laufen gesund? Nutzen und Risiken um Sport

Seit über 100 Jahren wird darüber diskutiert, ob Ausdauersport gesund ist und mögliche Risiken beinhaltet. Der Nutzen ist nun seit rund 40 Jahren eindeutig durch mehrere Untersuchungen belegt. Ausdauersport senkt die Erkrankungshäufigkeit verschiedener Krankheiten, senkt vor allem aber die vorzeitige Sterblichkeit unter anderem durch Herz-Kreislaufkrankheiten, Krebs oder Stoffwechselleiden. Dennoch kann es beim Sport zu Zwischenfällen oder selten – zu Todesfällen kommen, wenn nicht erkannte angeborene Herzmuskelerkrankungen oder sog. elektrische Herzkrankheiten vorliegen.