



## Fit für den Sommer! Damit es auch wirklich klappt

Referent: Prof. Dr. med. Johannes Scherr

Dienstag, **05. Mai 2020**

19.00 – 20.00 Uhr

Universitätsklinik Balgrist, Auditorium

«Sie wollen nach Verschwinden der Frühjahrsmüdigkeit die freigesetzten Energien positiv für sich umsetzen und im Sommer fit sein? Dann sollten Sie einen realisierbaren und langfristigen Plan vor Augen haben.»

## «Planung ist das A und O»

Diese beginnt mit einer Abklärung des aktuellen Gesundheits- und Leistungszustandes und einem damit einhergehenden individuellen Trainingsplan. Sonst läuft man Gefahr, in der Frühlings-Euphorie seinem Körper zu viel zuzumuten, was nicht selten zur Folge hat, dass der Plan noch vor dem ersten Sommertag platzt. Worauf weiter zu achten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Prof. Dr. med. Johannes Scherr**, Leiter des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin informiert darüber, wie Sie Bewegung in den Alltag einplanen können und worauf man beim Trainingsaufbau achten sollte, wenn man optimale Resultate erzielen will.

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin deckt sämtliche sportmedizinischen Aspekte ab mit speziellem Fokus auf den Bewegungsapparat und bildet das Dach für multidisziplinäre Strukturen. Diese Interdisziplinarität mit diversen medizinischen Spezialgebieten erlaubt eine gesamtheitliche Betrachtung und zugleich Fokussierung auf verschiedene Subspezialisierungen der Sportmedizin, sowohl für den Spitzen- wie auch für den Breitensport.

Der Vortrag ist offen für alle Interessenten und es ist **keine Anmeldung erforderlich.**



Universitätsklinik Balgrist

Forchstrasse 340  
8008 Zürich  
T +41 44 386 11 11  
F +41 44 386 11 09  
kommunikation@balgrist.ch  
www.balgrist.ch