



Öffentlicher
Vortrag

Bewegung: Je mehr desto besser?!

Allein die Dosis macht's

Referent: Prof. Dr. med. Johannes Scherr

Dienstag, **21. Januar 2020**

19.00 – 20.00 Uhr

Universitätsklinik Balgrist, Auditorium

«Wer aus dem Training zurückkehrt, hat einen roten Kopf und muss mächtig schwitzen». Diese immer noch weit verbreitete Behauptung gehört genauso zur Kategorie Ammenmärchen wie Churchills «Sport ist Mord». Da befindet sich Paracelsus schon näher an der Wahrheit mit seiner Feststellung «...allein die Dosis macht's...».

«Sport ist Mord»

Die Frage nach dem richtigen Mass ist individuell zu beantworten. Die moderne Sportmedizin kann aber, abgeleitet aus den Erfahrungen aus dem Spitzensport, wichtige Tipps für die optimale Bewegung im Alltag abgeben. Denn eines steht fest: Bewegung muss sein und hat positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

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