

VORTRAG PRIMAR DR. WERNER BENZER

„Gesund durch Laufen“

Mo., 15. März, 20.15 Uhr/

Saal der Arbeiterkammer Feldkirch

Primar Dr. Werner Benzer (Leiter Sportmedizin am LKH Feldkirch) gibt **sportmedizinische Tipps für den Genusmarathon und den Laufsport**. Egal, ob Sie Hobbyläufer oder Profi sind, mit diesen Informationen kommen Sie schneller und gesünder an Ihr Trainingsziel! **Karten in allen Hypobanken, online und an der Abendkassa!**

„Cooper Test“

Di, 16. März, 14 bis 17 Uhr/

Waldbadstadion Gisingen

Test zur Bestimmung der persönlichen Ausdauerleistungsfähigkeit. Läufer bitte in Laufkleidung zwischen 14 und 16 Uhr im Stadion melden, Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Untersuchung wird vom Institut für Sportmedizin unter der Leitung von Primar Dr. Benzer durchgeführt. Teilnahme kostenlos!

Weitere Informationen zum Rahmenprogramm und Genusmarathon unter www.genussmarathon.at



Laufen Sie dem Stress davon!

Regelmäßiges Ausdauertraining erspart den Arzt und gefährliche Operationen

Fühlen Sie sich oft müde und ausgelaugt? Lassen Konzentration und Belastbarkeit spürbar nach?

Für den nötigen Ausgleich sorgen

Dann fehlt Ihnen möglicherweise der Ausgleich zu Ihrem Arbeitsleben. „Mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Schon die alten Lateiner wussten um den Zusammenhang zwischen geistiger Leistungsfähigkeit und sportlicher Betätigung Bescheid. Das Konzept der „work-life-balance“ ist somit im weitesten Sinne über 2000 Jahre alt.

In der Präventionsmedizin nimmt die sportliche Betätigung bereits einen sehr hohen

Stellenwert ein. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass regelmäßiges Ausdauertraining z. B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis um die

Der Sportarzt ist ein wichtiger Partner in der Vorbereitung!



**Prim. Dr. Werner Benzer
LKH Feldkirch**

Hälfte reduzieren kann. Bei gleichzeitiger Raucherentwöhnung und einer gesunden Ernährung kann dieses Risiko bis um das Achtfache reduziert werden!

Drei bis fünf Mal pro Woche 15 Minuten laufen

Selbstverständlich muss nicht die volle Marathondistanz gelaufen werden, um die Gesundheit zu erhalten. Der Körper sollte langsam an eine größere Distanz hingeführt werden. Laufen Sie in der ersten Woche drei bis fünf Mal 15 Minuten in einer für Sie angenehmen Geschwindigkeit (Sie sollten beim Laufen noch reden können).

Jede Woche Trainingsumfang um 10 Prozent steigern

Erhöhen Sie den Trainingsumfang mit jeder Woche um 10 Prozent, bis Sie schließlich rund 45 Minuten in einem durchlaufen können. Behalten Sie dieses Niveau bei!



Regelmäßiges Laufen reduziert das Herz-Kreislauf-Risiko um die Hälfte.

Anmeldung

- online: www.genussmarathon.at
- in allen Hypo-Bank-Filialen
- bei Bodensee-Alpenheim-Tourismus in Bregenz, Tel. 05574 43443

Anmeldeschluss: 30. April 2004

