

**Einladung zum Onlinevortrag:  
Dienstag, 18. April 2023, 18.00 Uhr**

# Optimale Trainings- vorbereitung auf Lauf- und Radsport- veranstaltungen

Die Spezialisten der Sportmedizin Hellersen unterstützen Läufer und Radfahrer mit einer gezielten Trainingsvorbereitung und auf das persönliche Leistungsniveau abgestimmten Trainingsplanung.

In seinem Onlinevortrag gibt Andreas Kramer, selbst lizenzierter Radleistungssportler und Sportwissenschaftler in der Sportmedizin der Sportklinik Hellersen, ambitionierten Freizeit- und Breitensportlern Tipps, wie sie sich gezielt und gesund auf eine solche Sportveranstaltung vorbereiten können. Er berichtet unter anderem, wie Trainingsgrundlagen genutzt, Fehler in der Vorbereitung vermieden werden können und erklärt, wie das aktuelle Training weiter optimiert werden kann.

**Im Anschluss an seinen Vortrag nimmt sich Andreas Kramer ausreichend Zeit, um auf Ihre Fragen einzugehen.**



**Jetzt zum  
kostenfreien  
Onlinevortrag  
anmelden!**

Leistungsdiagnostik auf dem Laufband  
in der Sportmedizin mit Belastungs-EKG  
und Laktatmessung.

■ Sportklinik Hellersen  
Sportmedizin  
Paulmannshöher Straße 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel. 02351 945-2281  
sekretariat.schneider@hellersen.de



**Andreas Kramer**  
Sportwissenschaftler, M.A.  
Sportmedizin

**Veranstaltungsort:**  
Online Microsoft Teams

**So funktioniert die Teilnahme am Online-  
vortrag mit Microsoft Teams:**

Die Teilnahme ist sowohl über den Internetbrowser oder über die Microsoft Teams-App möglich.

**Kostenlose Anmeldung:**

Mit der E-Mail-Anmeldung an [veranstaltungen@hellersen.de](mailto:veranstaltungen@hellersen.de) erhalten die Teilnehmer einen Link zum Vortrag. Eine Registrierung ist nicht erforderlich, lediglich die Angabe eines Teilnehmernamens.

**Jetzt kostenlos anmelden:**

[veranstaltungen@hellersen.de](mailto:veranstaltungen@hellersen.de)  
oder Tel. 02351 945-2025

 [facebook.com/sportmedizinhellersen](https://facebook.com/sportmedizinhellersen)  
 [instagram.com/sportmedizinhellersen](https://instagram.com/sportmedizinhellersen)

