

Gesundheit und Medizin im Nachwuchssport - von den Profis lernen!



mit **Mathias Seger**
ex Eishockeyspieler ZSC Lions

Montag 2. September 2019 in der Axa-Arena, VIP Lounge, 19-20 Uhr

Eine gute Gesundheit ist essentiell für gute Leistungen und eine erfolgreiche Sportlaufbahn. Daher macht es Sinn für den Nachwuchssport von den Besten zu lernen.

Im ersten Teil der Veranstaltung führt **Paddy Kälin**, Sportmoderator SF, ein spannendes Gespräch mit Mathias Seger, welcher seine Tipps und Erfahrungen mit uns teilt. Im zweiten Teil erklärt **Sportarzt Fabian Schaller** die wichtigsten Erkenntnisse und Vorgehensweisen aus Sportmedizin und Sportwissenschaft zu folgende Fragen:

- Warum Sportmedizin und nicht „normale“ Medizin?
- Was kann für die Vorbeugung von Verletzungen und Beschwerden unternommen werden?
- Wann muss ich zu einer Fachperson?
- Was ist das Wichtigste zum Thema Regeneration?

Für alle interessierten Eltern von Kindern und Jugendlichen im Nachwuchssport, junge Sportlerinnen und Sportler ab 14 Jahren und Trainerinnen und Trainer im Nachwuchssport (aus allen Sportarten). Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung unter www.winsportacademy.ch.

In Zusammenarbeit mit: