

## Präventivsportgruppe



Sportmedizin  
Saarbrücken

Ziel dieser Gruppe ist es, durch ein gezieltes bewegungs- und sporttherapeutisches Programm sowie Aufklärung über gesundheitsförderliches Verhalten vor allem bei Personen im Alter zwischen 35 und 60 Jahren Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Zu diesem Zweck wird zweimal pro Woche ein angeleitete Bewegungstraining in der Gruppe mit Informationen und individueller Beratung zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil und eigenständigem Bewegungsprogramm angeboten. Die Betreuung erfolgt durch SportwissenschaftlerInnen mit Studienschwerpunkt Gesundheitssport und durch ÄrztInnen des Instituts für Sport- und Präventivmedizin.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Gesundheitsuntersuchung (check-up 35 o. ä.), die alle 2 Jahre wiederholt werden sollte (jährlich für Personen mit Vorerkrankungen, die die Sporttauglichkeit einschränken können).

## Trainingszeiten und -inhalte

- Montag, 16.30 - 18.00 Uhr, Uni-Sporthalle (SWI)  
(Geb. B 8.3, gegenüber dem Gebäude der Sportmedizin)
  - Herz-Kreislauf-Training [(Nordic-)Walking & Jogging]
  - Kraft- und Beweglichkeitstraining [u. a. Wirbelsäulengymnastik]
  - Körperwahrnehmungs- und Entspannungstraining
  - Koordinatives Training [Sensibilisierungs- und Lockerungsübungen, Sturzprophylaxe, Spiele & Spielformen]
- Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr, Fitness- & Kraftraum  
(Landessportschule Geb. 1 (Halle 11), von der Sportmedizin Richtung Landessportschule unterhalb des Hallenbades)
  - Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining, Mobilisations- und Lockerungsübungen

Unkostenbeitrag pro Monat € 7,- für einmaliges wöchentliches Training bzw. € 10,- für beide Trainingstermine. Nähere Informationen während den Trainingszeiten oder bei Dr. C. Kaczmarek [christian.kaczmarek@uni-saarland.de](mailto:christian.kaczmarek@uni-saarland.de) 0681-302 3408 oder Dr. M. Schwarz [m.schwarz@mx.uni-saarland.de](mailto:m.schwarz@mx.uni-saarland.de) 0681-302 2884

<https://sportmedizin-saarbruecken.de/de/praxis/medizinischer-service/pr%C3%A4ventivsportgruppe>