

## Aktuelle Mitteilungen für unsere Patienten

Liebe Patienten!

An dieser Stelle möchten wir Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um unsere Praxis und Ihre Gesundheit versorgen.



## „Langsam trainieren, um schneller zu werden“. Sinnvolle Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung für jedermann | Praxis

**Dr. med. Dirk Padberg**  
Präventiv- und Anti-Aging-Medizin  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin  
Nährstoffmedizin

**„Langsam trainieren, um schneller zu werden“**  
Sinnvolle Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung für jedermann

**Sei treiben Sport und ...**

- ...bilden sich zunehmend erschöpft
- ...nehmen schädliche Gewicht ab
- ...können Ihre Leistung nicht steigern
- ...sind unfähig
- ...schlafen schlecht
- ...haben eine schlechte Stimmungslage

**Dann trainieren Sie möglicherweise zu intensiv.**

Regelmäßige Bewegung führt zu einem gewissen Leistungsanstieg, wenn die Beanspruchung, die Belastung und die Regenerationszeit im Gleichgewicht stehen. Bei übermäßiger Beanspruchung ohne ausreichende Regenerationszeit führt dies zu einer Leistungsabnahme. Die Regenerationszeit ist durch den Schlaf, die Ernährung und die Regenerationsmittel beeinflusst. Ein Training zu intensiv führt zu einer Leistungsabnahme, die durch eine Überforderung des Körpers verursacht wird. Ein Training zu intensiv führt zu einer Leistungsabnahme, die durch eine Überforderung des Körpers verursacht wird. Ein Training zu intensiv führt zu einer Leistungsabnahme, die durch eine Überforderung des Körpers verursacht wird.

**Treiben Sie Sport richtig dosiert und Sie...**

- ...bilden sich nicht erschöpft
- ...nehmen schädliche Gewicht ab
- ...steigern Ihre Leistungsfähigkeit
- ...sind weniger unfähig
- ...schlafen besser
- ...haben sich weniger gestresst

**Wichtig:** Jungens trainieren, um schneller zu werden. Gesundheitsförderung durch und Trainingssteuerung für jedermann am Montag, 26. September um 19:00 Uhr in unserer Praxis im Jägerweg 16, 24941 Flensburg. Eintritt frei!

**Eintritt frei!**

**Dr. med. Dirk Padberg**  
Präventiv- und Anti-Aging-Medizin  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin  
Nährstoffmedizin

Jägerweg 16, 24941 Flensburg  
Telefon: +49 (0)461 8400550  
Telefax: +49 (0)461 8400202  
www.hausarzt-flensburg.de

Vortrag am Montag, 26. September um 19:00 Uhr in unserer Praxis im Jägerweg 16. Eintritt frei!