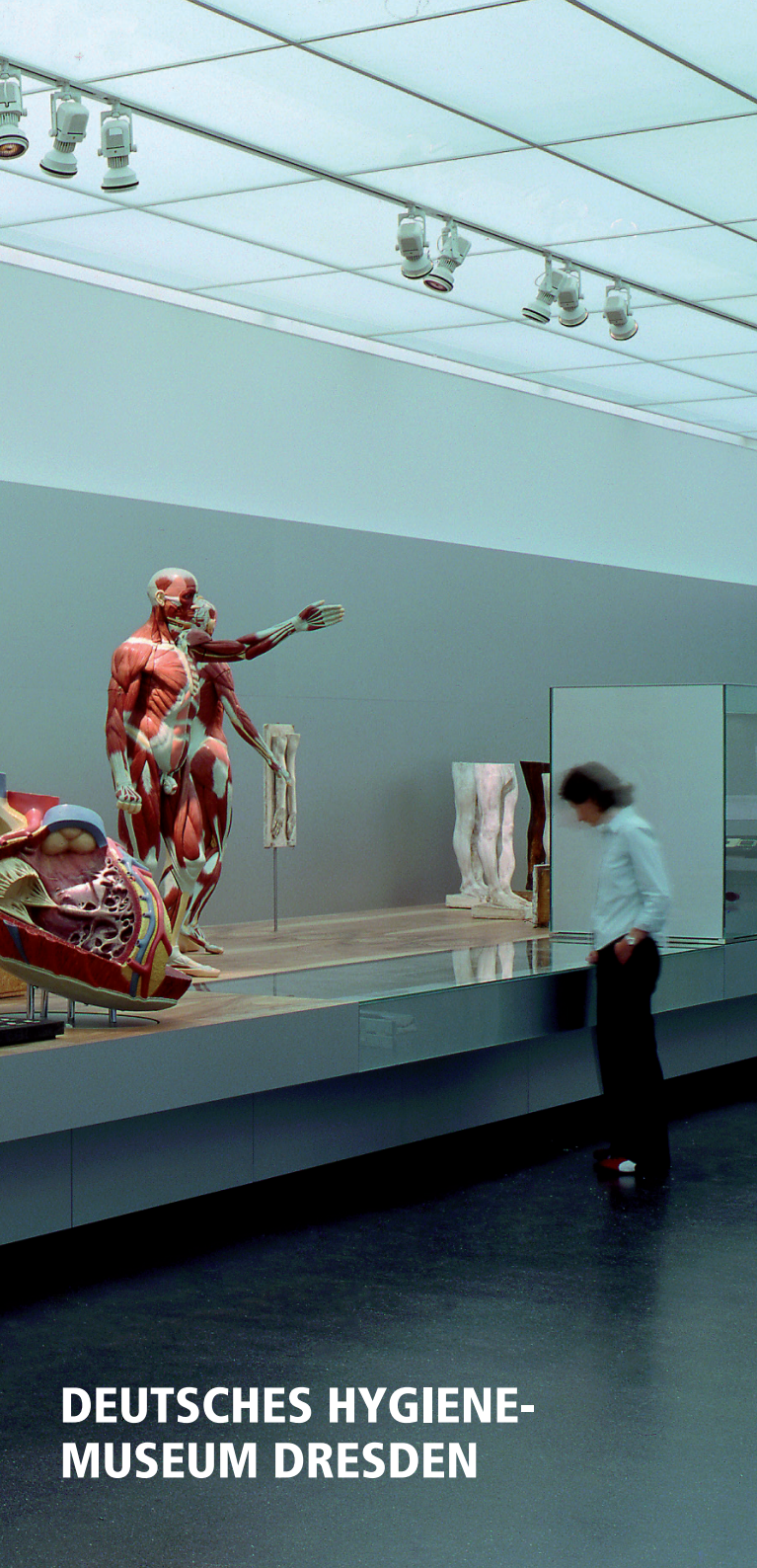




**DEUTSCHES HYGIENE-
MUSEUM DRESDEN**

Die Eröffnung des Kongresses ist am 25. September gegen 11:00 Uhr; das Ende wird am 26. September gegen 14:30 Uhr sein.

Alle Informationen zum Kongressablauf, das Tagungsprogramm und unsere Hotелеmpfehlungen finden Sie unter: www.kieser-training.de/fachkongress-dresden

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unserem internationalen Fachkongress im Deutschen Hygiene-Museum Dresden.

Deutsches Hygiene-Museum
Lingnerplatz 1, 01069 Dresden



In freundlicher Kooperation mit:



MOTOREN UNSERES LEBENS

MUSKELTRAINING 2015



INTERNATIONALER FACHKONGRESS

EINLADUNG

**KIESER
TRAINING**

IM FOKUS: MUSKELN DIE MOTOREN UNSERES LEBENS

Sie ist sicher das größte, aber auch das am meisten unterschätzte Organsystem – unsere Muskulatur. Wird diese aktiv erhalten, profitiert davon der gesamte Körper. Regelmäßiges und effektives Muskeltraining ist der beste Weg, ein Leben lang belastbar und gesund zu bleiben.

Warum das Training hochintensiv sein und eine muskuläre Erschöpfung angestrebt werden soll, möchten wir Ihnen gern belegen. Ein interessanter Einblick wird auch in die Wirkungen der neu entdeckten Botenstoffe unserer Muskeln gewährt, der sogenannten Myokine.

High Intensity Training – kurz H.I.T. – ist mehr als nur Kräftigung. So gibt es neue Erkenntnisse, dass die traditionelle Trennung der Effekte von Kraft- und Ausdauertraining zunehmend verschwindet. Doch welche Wirkung hat H.I.T. auf Stoffwechsel, Herz und Kreislauf konkret?

Eine Antwort auf diese spannende Frage und weitere hochaktuelle Informationen zum Muskeltraining gibt unser Fachkongress „Motoren unseres Lebens – Muskeltraining 2015“ im **Deutschen Hygiene-Museum Dresden**.

Kieser Training, die Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT) und der Sächsische Sportärztebund e.V. als Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) laden Sie dazu am **25. und 26. September 2015** herzlich in die sächsische Landeshauptstadt ein.

Referenten aus den USA, England, Dänemark, der Schweiz und Deutschland beleuchten den Nutzen und die Effizienz von H.I.T. für die Gesundheit aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln. Der Kongress richtet sich vorrangig an medizinisches Fachpersonal, für Ärzte werden **CME-Punkte** beantragt.

PREISE UND ANMELDUNG

NORMALPREIS FÜR BEIDE KONGRESSTAGE
139,00 EURO

BEI ANMELDUNG BIS ZUM 31. MAI 2015
119,00 EURO

Zur Anmeldung nutzen Sie bitte unsere Internetplattform:
kieser-training.de/fachkongress-dresden

VERANSTALTUNGORT

DEUTSCHES HYGIENEMUSEUM DRESDEN

Das 1912 gegründete Deutsche Hygienemuseum ist neben Museum auch ein wichtiger Tagungs- und Veranstaltungsort in Dresden. Es versteht sich heute als ein öffentliches Forum für Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft. Es sieht seine Mission vor allem in der Übertragung von Erkenntnissen der Gesundheitsvorsorge in das Leben und den Alltag der Menschen. **www.dhmd.de**

DIE VERANSTALTER

KIESER TRAINING

Kieser Training wurde 1967 von Werner Kieser in der Schweiz gegründet und setzt sich seitdem mit Muskeltraining und seinem präventiven und therapeutischen Nutzen auseinander. Muskeln sind für Kieser Training kein Schönheitsideal, sondern notwendige Bausteine eines gesunden Körpers. Mit über 130 Standorten weltweit ist Kieser Training Standard im präventiven und therapeutischen Krafttraining. **www.kieser-training.de**

GESELLSCHAFT FÜR MEDIZINISCHE KRÄFTIGUNGSTHERAPIE – GMKT

Die GMKT wurde 1993 in der Schweiz als internationaler Verein von Ärzten und Therapeuten gegründet, um die Medizinische Kräftigungstherapie als aktive muskuloskelettale Rehabilitation bei chronischen Leiden des Bewegungsapparates, vor allem des Rückens und des Nackens, zu fördern, zu verbreiten und weiter zu erforschen. **www.gmkt.org**

SÄCHSISCHER SPORTÄRZTEBUND E.V.

Der Verband der sächsischen Sportärzte ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), einer der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften Deutschlands. Die DGSP ist die zentrale Institution Deutschlands auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität und Bewegung. **www.dgsp.de**