

Orthopädie meets Trailrunning

Ein Abend für alle Sportbegeisterte
mit Ida-Sophie Hegemann,
Mannschafts-Vizeweltmeisterin Innsbruck 2023,
und den Ärzten des Metropol Medical Center

Freitag,
22.11.2024
19 - 20.30 Uhr
Unicum Erlangen
Carl-Thiersch-Straße 9



METROPOL MEDICAL CLINIC

Ein Unternehmen der **ATOS** Gruppe

www.mmc-nuernberg.de

Medizin der Zurecht Wege



Ida-Sophie Hegemann gelang eine Rekordzeit am Karwendel Höhenweg: 10:42 Stunden brauchte sie 2023 für die 65,6 km und die mehr als 5 000 Höhenmeter. 2024 belegte sie u. a. den 1. Platz beim Zugspitz Ultratrail Ehrwald Trail.

Mit ihr sprechen:



Dr. med. Andreas Langenbach
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



Dr. med. Rainer Müller-Hörner
Facharzt für Allgemeinmedizin. Triathlon-Vize-Weltmeister (1992)



Dr. med. Christian Göller
Facharzt für Radiologie und „privat“ Triathlet



Robert Billi
Physiotherapeut B.Sc./Osteopath

Moderation:



Dr. med. Jörn Kühle
Facharzt für Orthopädie/Chirotherapie

EINLADUNG

Trailrunning ist ein beliebter Trendsport geworden, mit Wettkämpfen im Speed Trail (bis 30 km), Marathon-Trail (bis 60 km) und Ultra-Trail (100 km und mehr).

Lauschen Sie der **Trailrunnerin Ida-Sophie Hegemann**, wie sie es schaffte, sich an die Spitze dieser harten Sportart zu kämpfen und bis über ihre Grenzen hinauszugehen.

Als Sportinteressierte*r wissen Sie, dass es nicht gleich ein Trailrun sein muss, um sich der Gefahr einer Verletzung auszusetzen. Wie werden diese Spitzensportler betreut?

In einer lockeren Gesprächsrunde sprechen die Ärzte des Metropol Medical Center über typische Verletzungen in diesem Sport und mit Ida-Sophie Hegemann, wie sie sich vorbereitet und wie sie es schafft, fit und leistungsfähig zu bleiben.

In knapp eineinhalb Stunden erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen und genießen dabei Fingerfood und alkoholfreie Getränke (alkoholhaltiges gegen Bezahlung).

Die Teilnahme ist kostenfrei.

First come, first served!

Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung per Mail an:

jasmin.sauer@mmc-nuernberg.de

Unicum

www.unicum-erlangen.de



METROPOL
MEDICAL CENTER

www.mmc-nuernberg.de

Termin:

Freitag, 22.11.2024

19.00 - 20.30 Uhr

Im Jugenstilsaal des Restaurant Unicum Erlangen

Carl-Thiersch-Straße 9,

91054 Erlangen

Parkplätze vorhanden.