



## VERANSTALTUNGSREIHE

# ► Mensch, Muskel und Motivation ◀



## *Schmerzfrei dank Krafttraining - Wissenschaftlich bewiesen oder Wunschdenken?*

Moderation: Steffen Lukesch,  
Redaktor Tagesschau SF DRS

Starke Rücken kennen keine Schmerzen. Krafttraining gegen Arthrose. Die Lobpreisungen auf das medizinische Krafttraining sind verlockend. Bloss: Was ist wissenschaftlich bewiesen? Und was ist nur Wunschdenken? Zu diesem Thema diskutieren Dr. med. Sandra Thoma, CEO von Kieser Training Schweiz und Dr. med. Walter O. Frey, CEO von move>med - Swiss Olympic Medical Center.



**Montag, 12. Januar 2009, 17:30 - 19:00 Uhr**

Careum, Gloriosastrasse 16, 8006 Zürich

Raum 222 «Plenum»

Tramlinie 5/6 bis Haltestelle Platte

**Eintritt frei**

mit anschliessendem Apéro

Eine öffentliche Veranstaltungsreihe des Zürcher Zentrums für Integrative Humanphysiologie (ZIHP) der Universität Zürich [www.zihp.uzh.ch](http://www.zihp.uzh.ch) in Zusammenarbeit mit der Stiftung Careum, Zürich.

Unterstützt durch die Akademie der Naturwissenschaften Schweiz