

Anmeldung

Bitte nutzen Sie unser Online-Anmeldeformular auf www.sport.mri.tum.de/kongresse
Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Fortbildungspunkte

Diese Veranstaltung wird von der BLAEK mit 2 Punkten berücksichtigt

Organisation und Kontakt

Dipl. oec. troph. Nina Schaller
nina.schaller@mri.tum.de

MRI_PL_PreventTUM2019_GesunderSchlaf

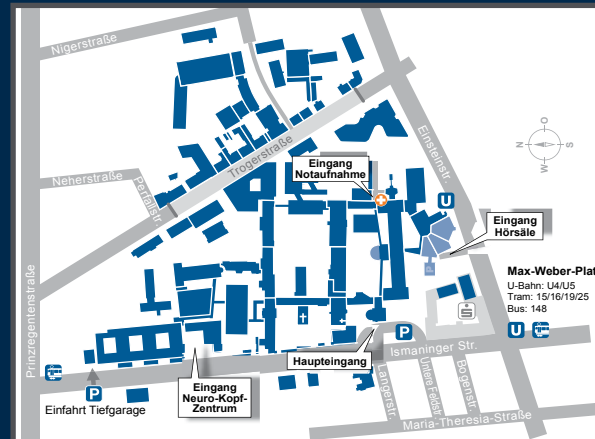
Tagungsort & Anfahrt

Klinikum rechts der Isar, Hörsaal A
Ismaninger Straße 22, 81675 München.

Ab dem Hauptbahnhof mit den **U-Bahnen** U4 oder U5 in Richtung Arabellapark / Neuperlach-Süd zum Max-Weber-Platz. Den Pavillon erreichen Sie direkt über den Eingang an der Einsteinstraße

Bus: Linien 91, 191, 192

Trambahn: Linien 18, 19



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Institut für Sportmedizin
und Sportkardiologie

Einladung zur Fortbildungsveranstaltung
Gesunder Schlaf

16. Oktober 2019
Klinikum rechts der Isar // Hörsaal A

CME
2
Punkte

Veranstaltungen Jahresübersicht 2019

**Institut für Sportmedizin und
Sportkardiologie**

Die preventTUM-Veranstaltungen finden immer mittwochs, 18.00 Uhr c.t., im Klinikum rechts der Isar, Hörsaal A, statt.

- ➔ **23. November 2019**
D-A-CH Symposium Sportkardiologie
- ➔ **18. März 2020**
preventTUM "Altern • Sarkopenie"

Lehrstuhl und Poliklinik für
Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München
Prof. Dr. med. Martin Halle
Georg-Brauchle-Ring 56-58, 80992 München
Fon +49.(0)89.289-24441
Fax +49.(0)89.289-24450
Email sportmed@mri.tum.de
Web www.sport.mri.tum.de



preventTUM
excellence in prevention®

**Sehr geehrte Frau Kollegin,
sehr geehrter Herr Kollege,**

bis zu 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben gelegentlich Schlafstörungen.

1,9 Millionen Menschen in Deutschland nehmen regelmäßig Schlafmittel ein. Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter von 35 bis 65 Jahren haben deutlich zugenommen.

Welche Rolle spielen Chronobiologie und Schlaf für Leistungsfähigkeit und (Herz-) Gesundheit? Was passiert bei Schlafmangel im Körper? Welche Lebensstil-Maßnahmen helfen, die Schlafqualität zu verbessern?

Gemeinsam mit Experten präsentieren und diskutieren wir bei unserer prevenTUM-Fachveranstaltung neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und geben konkrete Empfehlungen für den Praxisalltag.

Wir heißen Sie hierzu herzlich willkommen und laden Sie ein, rege mitzudiskutieren. Anschließend besteht im Rahmen eines kleinen Imbisses die Möglichkeit, das kollegiale Gespräch fortzusetzen bzw. zu vertiefen

Alle Infos zur Veranstaltung und die Möglichkeit der Online-Anmeldung finden Sie unter:

www.sport.mri.tum.de/kongresse

Mit herzlichen Grüßen

Ihr



Univ.-Prof. Dr. Martin Halle

Programm

18:15 Uhr

Begrüßung und Einführung

Martin Halle

18:20 Uhr

Chronobiologie • Schlafen und Leben nach der inneren Uhr sind Grundrechte

Till Roenneberg

18:55 Uhr

Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen

Clemens Heiser

19:30 Uhr

Bewegte Pause

19:45 Uhr

Schlaf und Herz

Martin Halle

20:00 Uhr

Ende der Veranstaltung mit kleinem Imbiss und Besuch der Industrieausstellung

Moderation

Halle, Martin // Univ.-Prof. Dr. med.

Institut für Sportmedizin und Sportkardiologie
Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München
Ismaninger Str. 22, Bau 523, 81675 München
Georg-Brauchle-Ring 56-58, 80992 München

Referenten

Halle, Martin // Univ.-Prof. Dr. med.

Institut für Sportmedizin und Sportkardiologie
Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München
Ismaninger Str. 22, Bau 523, 81675 München
Georg-Brauchle-Ring 56-58, 80992 München

Heiser, Clemens // Prof. Dr. med.

Klinik und Poliklinik für Hals, Nasen- und Ohrenheilkunde
Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München
Ismaninger Str. 22, 81675 München

Roenneberg, Till // Prof. Dr. med., i.R.

Institut für Medizinische Psychologie
Ludwig-Maximilians-Universität München
Goethestr. 31, 80336 München