

## **Info für potentielle Partner der Tri-Trimming®-Aktion zur Gesundheitsförderung**

### **NUR FÜR INTERNEN GEBRAUCH!**

#### **Was ist Tri-Trimming®?**

Tri-Trimming® ist eigentlich keine neue Sportart, sondern Tri-Trimming® besteht aus den Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Sportmedizinisch ist hinreichend bekannt, dass insbesondere die Kombination dieser drei Sportarten für die Gesundheit förderlich ist. Durch die Abwechslung der Bewegungsmuster treten auch bei Anfängern weniger häufig Sportschäden oder Sportverletzungen auf.

Tri-Trimming® für Einsteiger umfasst die Durchführung einer Distanz eines Volkstriathlons, absolviert in einer Woche:

500 m schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen pro Woche. Dabei ist es egal, wie man es aufteilt.

Beispiele:

Montag bis Freitag täglich 100 m schwimmen, 4 km Radfahren und 1 km Laufen oder

Montag 500 m schwimmen, Mittwoch 20 km Radfahren und Freitag 5 km Laufen oder

Mo-Fr tgl. 500 m laufend zum Bäcker und zurück, 2 km mit dem Rad zur Arbeit und danach zurück und am Wochenende 500 m schwimmen oder... oder ... oder ...

Das lässt sich steigern auf olympische Distanzen bis zum Übergang zum Triathlon-Training.

Somit ist Tri-Trimming® nicht nur ein Gesundheitssport, sondern auch ein Einstieg in den Triathlon-Sport.

#### **Warum Tri-Trimming®?**

Als Allgemeinmediziner behandelt der Ideengeber für Tri-Trimming® Dr. med. Jörg Hennig täglich Patienten mit chronischen Erkrankungen (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen etc.).

Als Sportmediziner und Präventionsmediziner wissend, dass insbesondere die genannten Erkrankungen durch regelmäßige Bewegung meist erst gar nicht entstehen, sondern durch ein körperliches Training sogar geheilt werden können, gehört die körperliche Bewegung für Dr. Hennig zum Repertoire seines ärztlichen Handelns.

Die Hürde für Menschen, die in ihrem Leben bisher wenig oder gar keinen Sport betrieben haben, mit einem regelmäßigen Training zu beginnen ist aber sehr hoch. In dieser Situation insbesondere zum Triathlon-Sport zu raten, ist selten erfolgreich. Wohl auch, weil „Couchpotatoes“ sich nicht als Athlet sehen, können diese sich nicht vorstellen, ein Triathlet zu werden.

Aus diesem Grund hat Dr. Jörg Hennig den Begriff Tri-Trimming® für das beschriebene Trainingsprogramm eingeführt.

## **Für wen ist Tri-Trimming®?**

Tri-Trimming® ist für eigentlich jedermann geeignet. Vorab sollte eine Untersuchung bei einem Sportmediziner erfolgen, wie sie von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfohlen und von zahlreichen Krankenkassen erstattet wird (weitere Infos unter [www.check4sports.de](http://www.check4sports.de)).

Der Umfang des Trainings ist wie oben beschrieben individuell durch den betreuenden Sportmediziner anzupassen.

Tri-Trimming® kann alleine ohne weitere Anbindung zum Verein durchgeführt werden. Auch für Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung ist Tri-Trimming® geeignet.

Abwandlungen von Tri-Trimming® können auch als Indoor-Variante (Ruderergometer, Fahrradergometer und Laufbandergometer) durchgeführt werden.

## ***Was können Partner der Tri-Trimming®-Aktion tun und was bringt Ihnen die Aktion?***

Sie sind bereits im Bereich des Sports oder der Gesundheitsförderung aktiv oder möchten es werden. Als Partner der Tri-Trimming®-Aktion sind Sie Vorreiter im Bereich Gesundheitsförderung durch Bewegung.

Als Partner der Aktion helfen Sie bei der Verbreitung der Idee zu Tri-Trimming® und unterstützen somit die Aufklärung von Nicht-Sportlern, durch Tri-Trimming® eine Gesundheitsförderung und Prävention mit geringen Mitteln und Kosten zu betreiben.

Sie werben mit Tri-Trimming® für Tri-Trimming® - das reicht!

Potentielle Partner wenden sich gerne an den Initiator der Tri-Trimming®-Aktion (siehe unten).

Eine Nutzung des Begriffs Tri-Trimming® ist ohne Zustimmung des Organisators nicht gestattet.

Tri-Trimming® ist eine eingetragene Marke zum Schutz vor Missbrauch.

## ***Wann startet die Tri-Trimming®-Aktion?***

Geplant ist der Start der Tri-Trimming®-Aktion Anfang 2015.

Bereits in 2014 werden die Tri-Trimming®-Partnerschaften und Tri-Trimming®-Aktionen für 2015 geplant. Im ersten Quartal 2015 werden die geplanten Aktionen vorbereitet und angekündigt. Im Frühjahr 2015 beginnen die ersten Tri-Trimming®-Aktionen.

## **Tri-Trimming®-Logo-Entwurf**



## **Weitere Infos zu Tri-Trimming®**

[www.tri-trimming.de](http://www.tri-trimming.de)

## **Tri-Trimming®-Ansprechpartner**

Dr. med. Jörg Hennig  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin  
Gesundheitsförderung und Prävention

### **Besondere Qualifikationen:**

"DGSP-Experte für sportmedizinische Laktat-Leistungsdagnostik"  
"DGSP-Experte für Fitness- und Gesundheitssport"  
Sportarzt-Diplom des Deutschen Sportärztebundes (DSÄB, jetzt: DGSP)

Im *geschäftsführenden Vorstand* des **Sportärztebund Westfalen** als **Beauftragter für Prävention und Gesundheitsförderung in der Sportmedizin** sowie **Referent für Frauensport**.

### **Mitgliedschaften in medizinischen Fachgesellschaften:**

- Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS)
- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)
- International Society for Exercise und Immunology (ISEI)
- Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin (GPS)
- Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)
- Deutsche Gesellschaft für Kardiologie -Herz-Kreislaufforschung- (DKG)
- Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM)

### **Promotion**

Jörg Hennig (med. Münster 1999): Die Bedeutung trainings- und belastungsinduzierter Änderung von Immunparametern, Aminosäuren-, Mineralien- und Spurenelemente-Spiegeln für das Übertrainingssyndrom. Beurteilung: magna cum laude

**Dr. med. Jörg Hennig ist Urheber der Aufklärungsaktion Check4Sports.**