

## **Ruder-Fitness bei Dresdner Langen Nacht der Wissenschaften im Test**

**Sportmedizin des Uniklinikums Dresden, Sächsischer Elbe-Regattaverein (SERV), Stiftung Leben mit Krebs und Sonnenstrahl e. V. informieren am 14. Juni auf gemeinsamem Stand über die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“, Rudersport, körperliche Fitness und effektives Training**

Am Freitag, dem 14. Juni, beteiligen sich der Bereich Sportmedizin des Uniklinikums Dresden, Sächsischer Elbe-Regattaverein (SERV), Stiftung Leben mit Krebs und Sonnenstrahl e. V. an der Dresdner Langen Nacht der Wissenschaften. In diesem Jahr präsentieren sie sich **im Erdgeschoss-Foyer des Hauses 27 (DINZ), in Höhe des Zugangs zur Radiologie.**

Am Gemeinschaftsstand können Sie **von 18 bis 23 Uhr** auf dem Ruderergometer testen, wie es sich anfühlt, die ca. 300 Meter lange Strecke auf der Elbe zu bewältigen. Mit dieser Aktion wollen alle Beteiligten auf die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ aufmerksam machen, die am 14. September zum 9. Mal in Dresden stattfindet. Für den Test der körperlichen Fitness stellt der Universitätssportverein Abteilung Rudern zwei Ruderergometer zur Verfügung und gibt Anleitung zum richtigen Rudern. Parallel dazu messen die Sportmediziner auf Wunsch Ihre Laktatwerte, um Ihr Ausdauerlevel zu überprüfen. Hinweise zum effektiven Training in Vorbereitung auf die Benefizregatta ergänzen dieses Angebot.

**Für jeden Ergometer-Test und/oder jede Laktatmessung bitten wir um eine Spende von einem Euro für „Rudern gegen Krebs“.** Alle Spenden fließen in therapiebegleitende Projekte für krebserkrankte Menschen in Dresden.

Ebenfalls am Aktionsstand informieren Stiftung, Uniklinikum, SERV und Sonnenstrahl e. V. über den Regattatag am 14. September, für den es seit Öffnung des Anmeldeportals einen Ansturm auf die begehrten Startplätze gibt, sodass die Warteliste für die Bootsanmeldungen bereits geöffnet werden musste.

Mit einer Karte versehene Luftballons, die Sie am Stand gegen eine Spende von 3 Euro erwerben können, bringen möglicherweise Ihnen als auch den Findern der Karte Glück. Denn unter den an die Stiftung Leben mit Krebs zurückgesandten Karten wird im Herbst ein attraktiver Preis verlost. Diese Aktion ist Teil eines Luftballonwettbewerbs der Stiftung, der im Zusammenhang mit den Benefizregatten jedes Jahr an mehreren Orten in Deutschland stattfindet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Aktionsstand!