

Laufsymposium der Sportmedizin saludis Mittwoch 9.2.2011

„Optimale Vorbereitung für den Weltkulturerbelauf 2011“

Liebe Sportbegeisterte,

die Winterzeit nähert sich dem Ende. Die Vorbereitungszeit für den **„Weltkulturerbelauf 2011“** ist in vollem Gange.

Aber wie bereiten Sie sich optimal vor, was wird am Idealsten trainiert? Welche Anforderungen stellt der Wettkampf in Bezug auf Bergprofil und wechselnde Intensitäten? Wie kann ich ein Übertraining vermeiden? Was sind erste Anzeichen eines „Läuferknies“ oder eines „Tibialis anterior Syndromes“? Wie kann man das Risiko von Überlastungssyndromen effektiv verringern?

All diesen und vielen weiteren Fragen möchten wir uns an unserem Läuferabend widmen. Hier erhalten sie Profitipps für eine erfolgreiche Vorbereitungszeit, die Spaß machen und die Gesundheit nicht schädigen soll.

Wir laden Sie ein, am Mittwoch, den 9.2.2011, 19 Uhr, in unseren Vortragsraum „Symphonie“ des Klinikums am Bruderwald (4.Stock).

Themen:

- **Was ist eine Spiroergometrie?**
Dr.med. Olaf Pöppelmeier
- **Professionelle Trainingsplanung**
Julia Emmler, Sportlehrerin/„natural running“-Trainerin
- **Sportorthopädische Probleme „rund ums Knie“ beim Läufer**
Priv.-Doz.Dr.med. Volker Schöffl, MHBA

Wir wollen dazu beitragen, dass Sie einen erfolgreichen, spaßbetonten und gesunden Wettkampf absolvieren können und hoffen, Sie zahlreich begrüßen zu dürfen. Weitere Fragen beantworten wir Ihnen auch gerne telefonisch bzw. auf unserer Internetseite: www.sportmedizin-bamberg.com.

Tel 0951-503 12241, Fax 0951-503 12249

Email: sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de