

Lauf schlau

Ein Projekt zu gesundheitsorientiertem Lauftraining

Um was geht es?

Dies ist Ihre Möglichkeit im Laufen aktiv zu werden und dabei nicht nur Ihre Fitness, sondern auch Ihre Gesundheit zu verbessern. Wir bieten Ihnen eine vollständige Vorbereitung auf einen 6-km-Lauf inklusive einer professionellen Eingangs- und Abschlussuntersuchung. Die **Teilnahme ist für Sie komplett kostenfrei.** Eine **Informationsveranstaltung wird am 11.04.2022 online stattfinden.**



Wer kann teilnehmen?

KIT-Mitarbeitende und **-Studierende**, die bisher maximal 1 x pro Woche Ausdauertraining betreiben (z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen und Mannschaftssport)

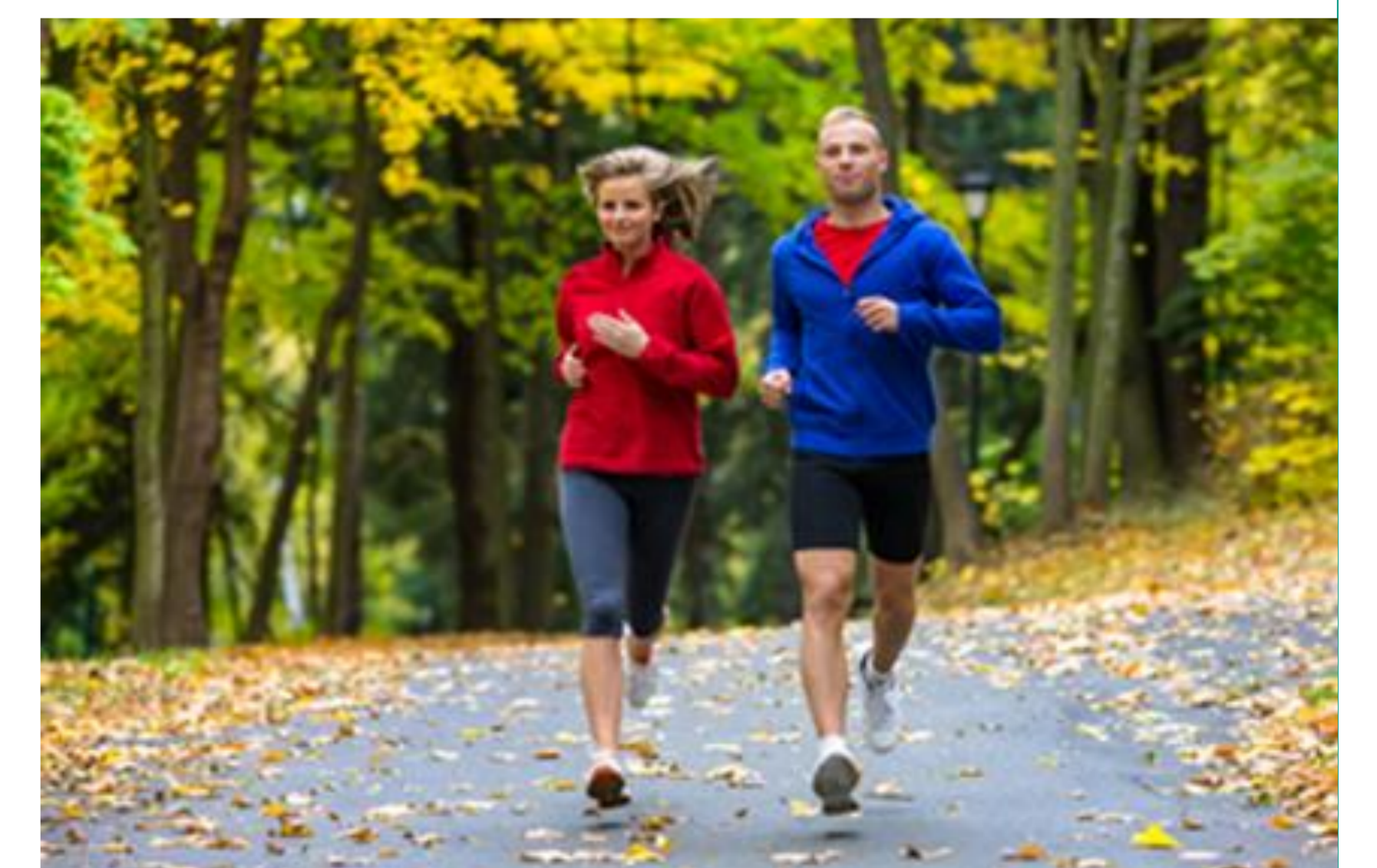
Was sind die Inhalte des Projekts?

- Eingangsuntersuchung (Diagnostik der Ausdauerleistung, Analyse der Körperzusammensetzung, Erfassung von Blutparametern und Blutdruckmessung)
- 9-wöchiges angeleitetes Lauftraining (2 x pro Woche)
- Abschlussuntersuchung (Diagnostik der Ausdauerleistung, Analyse der Körperzusammensetzung, Erfassung von Blutparametern und Blutdruckmessung)
- Gemeinsamer Abschlusslauf über 6 km



Was haben Sie davon?

- Kostenlose 2-malige Diagnostik der Ausdauerleistung (Laktatstufentest) mit zusätzlicher Analyse der Körperzusammensetzung (BIA) und gesundheitsbezogenen Blutparametern
- Wissenschaftlich angeleitetes Lauftraining mit dem Fokus auf Gesundheit
- Kostenlose Teilnahme am AOK-Firmenlauf in Rastatt am 21.07.2022 (6 km)
- Verbesserung der körperlichen Fitness sowie der Gesundheit
- Neue, spannende Einblicke in die Themen Sport, Gesundheit und Ernährung
- Einblicke in eine sportwissenschaftliche Studie



Interesse geweckt?

Besuchen Sie unsere Website über den QR-Code oder den Link https://www.sport.kit.edu/Wissenstransfer_Leistungsdiagnostik_Lauf_schlau_am_KIT.php und melden Sie sich unverbindlich zu unserer digitalen **Informationsveranstaltung am 11.04.2022 um 17:00 Uhr an.**



Kontakt

Dr. Stefan Altmann Abteilung Leistungsdiagnostik +49 721 608 – 47540 leistungsdiagnostik@sport.kit.edu