

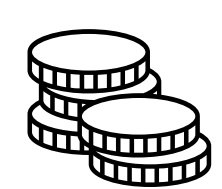
# Lauf schlau

Ein Projekt zu gesundheitsorientiertem Lauftraining

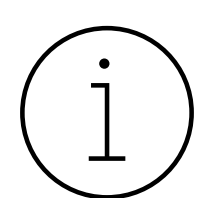
## Um was geht es?

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 5-km-Lauf inklusive einer professionellen Eingangs- und Abschlussuntersuchung.



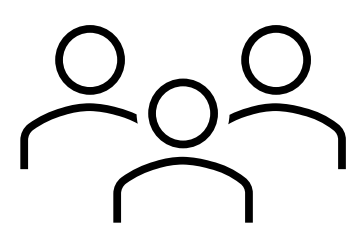
**Kostenfreie Teilnahme**



**Digitale Informationsveranstaltung am 11.04.2024, 17 Uhr**



## Wer kann teilnehmen?



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

## Was sind die Inhalte des Projekts?

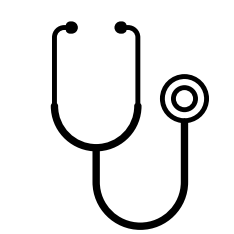
### Eingangsdagnostik



Diagnostik der Ausdauerleistung  
(Laktatstufentest)



Analyse der Körper-  
zusammensetzung (BIA)



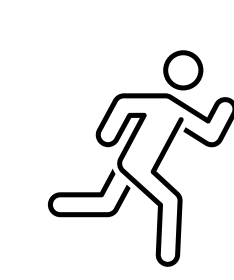
Blutdruckmessung

### Angeleitetes Lauftraining

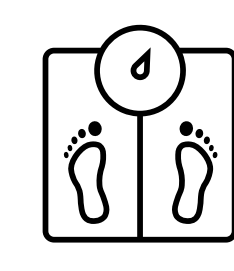
- 9 Wochen
- 2x/ Woche



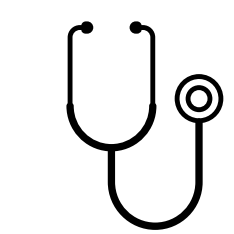
### Ausgangsdagnostik



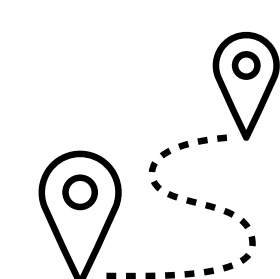
Diagnostik der Ausdauerleistung  
(Laktatstufentest)



Analyse der Körper-  
zusammensetzung (BIA)



Blutdruckmessung

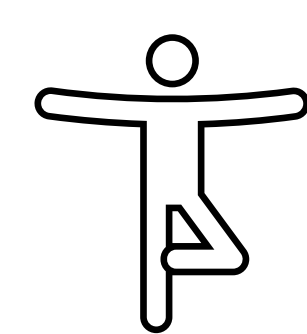


5-km- Abschlusslauf (Ende Juli)

## Was haben Sie davon?



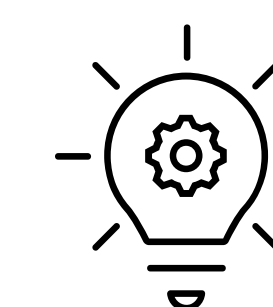
Kostenlose Eingangs- und  
Ausgangsdagnostik sowie  
Abschlusslauf



Verbesserung der körperlichen  
Fitness sowie der Gesundheit



Wissenschaftlich angeleitetes Lauf-  
training mit dem Fokus auf Gesundheit



Neue, spannende Einblicke in  
die Themen Sport(wissenschaft),  
Gesundheit und Ernährung

## Interesse geweckt?

Besuchen Sie unsere Website über den QR-Code oder den Link  
[https://www.ifss.kit.edu/Wissenstransfer\\_Leistungsdiagnostik\\_Lauf\\_schlau\\_am\\_KIT.php](https://www.ifss.kit.edu/Wissenstransfer_Leistungsdiagnostik_Lauf_schlau_am_KIT.php)



und melden Sie sich unverbindlich zu unserer digitalen  
**Informationsveranstaltung am 11.04.2024 um 17:00 Uhr an.**



## Kontakt

Dr. Stefan Altmann

Abteilung Leistungsdiagnostik

leistungsdiagnostik@ifss.kit.edu