



HSG Universität Greifswald

9. Greifswalder Citylauf



Info-Tag

"Laufen, Walken und Gesundheit"

Samstag, 18.04.2015, 10 bis 16.00 Uhr

im Maritimen Jugenddorf Wieck (Majuwi)

Vorträge (10.00 bis 11.30 Uhr)

DR. MARION OTTO (FA f. Innere Medizin, Kardiologie)

Laufen, Walken und Gesundheit

Wie wirkt Laufen & Walking (Ausdauertraining) auf den Organismus?

Welche Chancen bietet das Ausdauertraining für die Gesunderhaltung und Gesundwerdung und welche Risiken bestehen?

Wie verändern sich das Herzkreislauf-System, die Blutgefäße und der Stoffwechsel durch Ausdauertraining

Was ist bei erhöhtem Blutdruck zu beachten?

Laufen/Walken bei Diabetes

Was bewirken Kompressionstrümpfe?

FRAU SANDRA SCHÄTZCHEN (staatl. gepr. Diät- und Diabetesassistentin)

Laufen, Walken und Ernährung

Kann man durch Laufen/Walken abnehmen?

Was ist bei Übergewicht und ev. Diabetes zu beachten?

Wie ernähre ich mich richtig für das Lauftraining (um Gewicht zu reduzieren bzw. um optimale Leistungen zu erreichen)?

DR. PEER KOPELMANN (SPORTWISSENSCHAFTLER & TRAINER)

Laufen, Walken und Gesundheit

Laufen & Walken, um gesund zu bleiben (zu werden). Trainieren, um zu gewinnen.

Trainingsmethoden und Belastungsfaktoren für das gesundheitspräventive und wettkampfspezifische Ausdauertraining.

m a j u w i

Praxisangebote (12.00 bis ca. 15.30 Uhr)

SBG-Laufclub

1. Laufen lernen - mit koordinativen Übungen zur effektiven Lauftechnik
2. Rumpfstabilität als Basis einer effektiven Lauftechnik - ausgewählte Übungsformen
3. Dehnen - was soll das? Ausgewählte Dehnübungen und Methoden des Beweglichkeitstrainings für Läufer und Walker
4. Walking und Nordic-Walking für Einsteiger
5. Cross Fit - Fitnesstraining zur Schulung von Kraft und Ausdauer - Kursvorstellung und Probetraining

Clever Fit Greifswald

1. TRX-Training
2. HIIT-Training

Ulrike Nechels: Drums Alive®

Traditionell werden die Läuferinnen und Läufer beim Greifswalder Citylauf von den Chillislaps aus Greifswald mit Sambatrommeln angefeuert.

Mit **Drums Alive®** können auch Ungeübte für Trommelstimmung an der Laufstrecke sorgen und dabei selbst ins Schwitzen kommen. Unter der Anleitung vom Drums Alive® -Mastertrainerin Ulrike Nechels aus Schwerin können sich interessierte Stimmungsmacher schon mal trommelnd auf den Citylauf vorbereiten. Getrommelt wird dabei bei poppiger Musik "aus der Konserve" zu einfachen Choreographien auf Pezzibällen. Aber auch alle anderen, die diesen spaßigen Fitnesstrend mal ausprobieren wollen, sind herzlich zum Mitmachen eingeladen.

Ausstellung und Information (ab 11.30 Uhr)

Sportwelt Greifswald

Wer die Wahl hat die Qual - Tipps zur Auswahl der richtigen Lauf- und Walkingschuhe, einer funktionalen Bekleidung und der richtigen Walkingstöcke.

Stadtwerke Greifswald

- Vorstellung der Aqua-Kurse im Freizeitbad (z.B. den Kurs Aqua-Cycling)
- Präsentation von zwei Spinning-Rädern zum Ausprobieren
- Hüpfburg für Kinder

Barmer GEK

- Ganganalyse
- Blutdruckmessung

Gesundheitszentrum Greifswald GmbH

- Bandagen für Füße, Knie, Ellenbogen, Schulter) zur Prävention und bei Verletzungen
- orthopädische Schuheinlagen (auch) für Lauf- und Walkingschuhe
- Hilfsmittelberatung

