



GESUND LAUFEN!

LÄUFERSEMINAR

FÜR EINSTEIGER UND
AMBITIONIERTE LÄUFER

21. JANUAR
KULTURSCHEUNE 1A
AM SCHLOSSPARK 1A,
33181 BAD WÜNNENBERG - FÜRSTENBERG

PROGRAMM

Überlastungsschäden durch Sport müssen nicht sein! Im Gegenteil: Sport, insbesondere das Laufen, sollen Spaß und Freude bereiten. Lernen Sie von Experten, ihren Erfahrungen und Tipps.

11:00 Uhr	Beginn und Begrüßung
11:30 Uhr	Elmar Sprink (Ironman nach Herztransplantation & Buchautor, Salzkotten) • „Ziele setzen und Ziele erreichen!“ Mit 3 Monaten Training zum Osterlauf
12:00 Uhr	Dr. rer. nat. Juliane Pietschmann (Sportwissenschaftlerin, Bad Wünnenberg) • „Zentrale, biomechanische, Aspekte der Laufbewegung!“
12:45 Uhr	Dipl. Oecotrophologe Roland Jentschura (Jentschura International GmbH, Münster) • „Power statt sauer - unser Säure-Basen-Haushalt entscheidet“ Kurze Pause Getränke und Snacks werden gestellt
14:00 Uhr	Dr. med. Kristian Bröckling (Kardiologische Gemeinschaftspraxis Paderborn) • „Trainingssteuerung im Laufsport“ & Kardiologische Aspekte
14:45 Uhr	Dr. med. Thomas Real (Orthopäde, Salzkotten) • „Typische orthopädische Überlastungsschäden: Erkennen und vermeiden!“
15:30 Uhr	Praxis: Laufrunde zum Abschluss

LAUFSCHUHE TESTEN?
KEIN PROBLEM!

LAUFLADEN ENDSPURT
STELLT VERSCHIEDENE
MODELLE BEREIT!

25 € TEILNAHMEGEBÜHR



SIE ERHALTEN MIT DER ANMELDUNG 50% VERGÜNSTIGUNG ZUM OSTERLAUF!

www.ksb-paderborn.de