

ANSPRECHPARTNER

KreisSportBund Paderborn e.V.

Lisa Kaup

✉ lisa.kaup@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-06

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte

✉ azg@aatalgesundheits.de

Elmar Sprink

✉ elmar.sprink@hotmail.de

GESUND LAUFEN!

LÄUFERSEMINAR

FÜR EINSTEIGER UND AMBITIONIERTE LÄUFER

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.

21. JANUAR

KULTURSCHEUNE1A

AM SCHLOSSPARK 1A,
33181 BAD WÜNNENBERG - FÜRSTENBERG



KreisSportBund
Paderborn e.V. 
Gemeinsam sind wir stärker!

AZG
Aatal-Zentrum für Gesundheit


KULTURSCHEUNE1a
GENIEßEN | BEGEGNEN | GESTALTEN


Paderborner
Osterlauf


P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

LEX LAUFEXPERTEN
LAUFLADEN ENDSPIRT 


Bad Driburger
NATURPARKQUELLEN

PROGRAMM

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!

SAMSTAG, 21. JANUAR

KULTURSCHEUNE 1A

AM SCHLOSSPARK 1A,
33181 BAD WÜNNENBERG - FÜRSTENBERG

25 € Teilnahmegebühr.
Sie erhalten mit der Anmeldung
50% Vergünstigung auf die
Teilnahme am Osterlauf.



QR-Code scannen
oder hier anmelden:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/angebote/sportkurse/indoor/gesundheit/gesundheitstraining/g2023-042-1>