

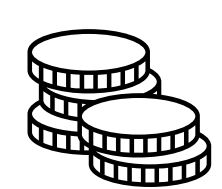
Lauf schlau

Ein Projekt zu gesundheitsorientiertem Lauftraining

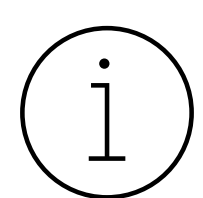
Um was geht es?

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.



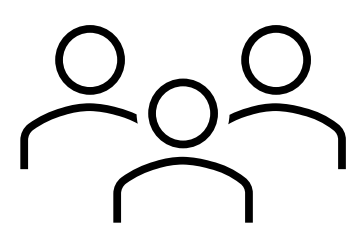
Kostenfreie Teilnahme



Digitale Informationsveranstaltung am 10.04.2025, 17 Uhr



Wer kann teilnehmen?



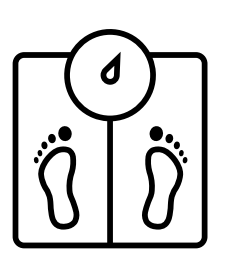
KIT-Mitarbeitende, -Studierende und -Auszubildende, die bisher maximal 1 x pro Woche Kraft- oder Ausdauertraining betreiben

Was sind die Inhalte des Projekts?

Eingangsdagnostik



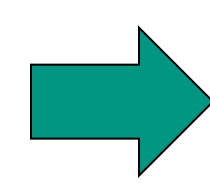
Diagnostik der Ausdauerleistung
(Laktatstufentest)



Analyse der Körper-
zusammensetzung (BIA)

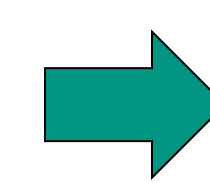


Blutdruckmessung



Angeleitetes Lauftraining

- 9 Wochen
- 2x/ Woche



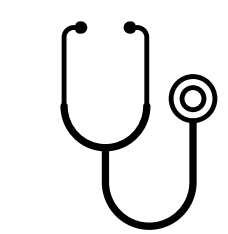
Ausgangsdagnostik



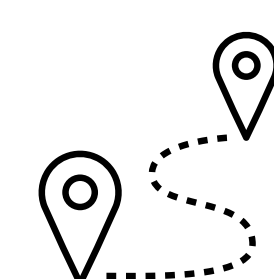
Diagnostik der Ausdauerleistung
(Laktatstufentest)



Analyse der Körper-
zusammensetzung (BIA)



Blutdruckmessung

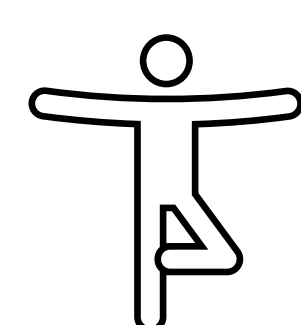


5-km- Abschlusslauf (Ende Juli)

Was haben Sie davon?



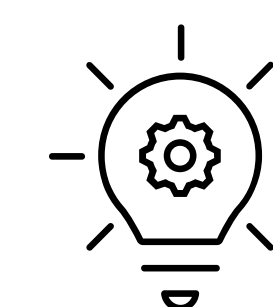
Kostenlose Eingangs- und
Ausgangsdagnostik sowie
Abschlusslauf



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



und melden Sie sich unverbindlich zu unserer digitalen
Informationsveranstaltung am 10.04.2025 um 17:00 Uhr an.



SCAN ME

Kontakt

Dr. Stefan Altmann

Abteilung Leistungsdiagnostik

+49 721 608 – 47540

leistungsdiagnostik@ifss.kit.edu