

Einladung zum „2.Tag des gesunden Laufens“ am Freitag, den 04. 04. 2014

Die Vorträge rund um das Thema Laufen, Trainieren, Vermeidung von Überlastung beginnen um **15:00 Uhr im Hörsaal Nord** – direkt neben der Cafeteria im Foyer



Gesundheitszentrum Greifswald GmbH

Der Komplex Schuheinlagen und Bandagen wird durch die vor Ort anwesenden Mitarbeiter des Gesundheitszentrums dem interessierten Publikum nahe gebracht. Bei bestimmten Problemen des Bewegungsapparates sind diese Hilfsmittel nützliche Helfer.



Clever fit Greifswald

Die starke Rumpf- und Gesäßmuskulatur-
Ist die Pendelachse senkrecht, können die Arm- und Beinpendel frei schwingen. Das Aufrechterhalten des Oberkörpers braucht eine gut trainierte Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Übungen und Trainingsansätze aus der Praxis.



Klinik und Poliklinik für Orthopädie

Thema der Veranstaltung werden Überlastungsprobleme des Fußes und ihre Behandlungsmöglichkeiten sein. Da der Überlastungsschmerz des Fußes ein häufiges Problem in der Fußsprechstunde ist, wollen wir ein breites Publikum ansprechen, vom Nichtsportler, über den Freizeit- bis hin zum Spitzensportler. Neben der Vorstellung ausgewählter Erkrankungen, wie z.B. Achillodynie und Metatarsalgie, werden neben den standardisierten Therapie-möglichkeiten neue innovative Verfahren vorgestellt.

Sportwelt 2000 Greifswald

Die richtige Auswahl des optimalen Schuhwerks und der entsprechend zweckmäßigen Laufkleidung erläutert der Geschäftsinhaber des Fachgeschäfts Sportwelt 2000



sportwelt-online.de
Greifswald

HSG Universität Greifswald

Hinweise und Empfehlungen zur optimalen Trainingsbelastung von Laufanfängern, Freizeit- und Wettkampfläufern sowie zur funktionellen Lauftechnik erhalten Sie am Stand der HSG. Kommen Sie ruhig in bequemer Sportkleidung zu uns.



Wann: 15:00 bis 18:00 Uhr

**Wo: Universitätsmedizin Greifswald,
Foyer und Hörsaal Nord**