

Einladung Laufsportforum 2017

Ihr Lauf zum Erfolg

Donnerstag, 23. März 2017
18.00-20.00 Uhr

im grossen Auditorium der Schulthess Klinik
Lengghalde 2 / 8008 Zürich

Christian Kreienbühl
Olympiateilnehmer Marathon

Ralf Seidel
Leistungsdiagnostik Schulthess Klinik

Patrica Schanne
Trailrunning und Skyrunning

Dr. Samuel Mettler
Sport-Ernährungsexperte

Anmeldung erforderlich



SCHULTHESS
DIE KLINIK

Programm

Mein Weg vom Gelegenheitsjogger zum Olympiateilnehmer

Christian Kreienbühl Christian Kreienbühl ist Bronzemedailengewinner der Marathon-EM 2014 mit dem Schweizer Team sowie Marathon-Olympiateilnehmer 2016 und gewährt einen Einblick in sein Training und Erfahrungsschatz seiner erfolgreichen Laufkarriere.

Leistungsdiagnostik und Training im Laufsport

Ralf Seidel ist Fachverantwortlicher der Leistungsdiagnostik im Swiss Olympic Medical Center der Schulthess Klinik und präsentiert Testresultate, Trainingsvolumen und -intensitäten von Weltklasse-athleten und wie von Hobbyläufern.

Faszination Trailrunning und Skyrunning

Patrica Schanne ist Sportwissenschaftlerin mit Alpenschwerpunkt aus Innsbruck und präsentiert Fakten und Besonderheiten zu Training, Wettkampf und Ausrüstung sowie inspirierende Aufnahmen eigener Skyrunning-Projekte in den Alpen.

Ernährung für Halbmarathon, Marathon und Ultradistanzen

Dr. Samuel Mettler ist Dozent an der Berner Fachhochschule und der ETH Zürich und betreut Schweizer Nationalkader diverser Sportarten in der Sporternährung. Er erläutert fundierte Fachkenntnisse mit hoher Praxisrelevanz für Training und Wettkampf.

Unser Publikumsanlass richtet sich an alle Laufsportbegeisterten –
vom Laufanfänger bis zum ambitionierten Läufer.

Der Apéro im Anschluss bietet die Möglichkeit,
sich persönlich mit den Referenten auszutauschen.

Eintritt frei

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Anmeldung

Per E-Mail leistungsdiagnostik@kws.ch oder
Telefon +41 44 385 74 53

Foto: Adidas