

Medienmitteilung

Bern, 16. Februar 2015 / mk

Grand-Prix Bern: Training nach Mass

Abschauen bei den Profis, eigene Bestmarke verschieben oder einfach etwas für seine Gesundheit tun. Das diesjährige erste GP-Symposium für Laufsportbegeisterte dreht sich um massgeschneiderte Vorbereitung.

Ein „personal best“ am Grand-Prix zu erzielen – davon träumen viele Läufer. Damit das kein Traum bleiben muss, informieren am 18. Februar Fachärzte des Interdisziplinären Zentrums für Sportmedizin am Inselspital darüber, wie die Vorbereitung je nach persönlicher Kondition oder Vorerkrankung aussehen sollte. Zur gezielten Leistungssteigerung gibt es im Anschluss Tipps vom Profitrainer.

Das Inselspital ist seit 2010 Medical Partner des Grand-Prix Bern. Auch dieses Jahr vermitteln Experten aus dem Spital an drei Symposien laufrelevantes Gesundheitswissen. Beim zweiten Symposium am 18. März geht es um Pollen und Wirbelsäule, am dritten Abend, 22. April, um Lunge und Verletzungen bei Nachwuchssportlern.

1. Symposium Grand-Prix Bern 2015

Mittwoch, 18. Februar 2015

Hörsaal Ettore Rossi, Kinderklinik. Zeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr.

„Körperliches Training und Wettkampfteilnahme bei Herz-Kreislaufkrankungen“

PD Dr. med. Matthias Wilhelm

Abteilung für Präventive Kardiologie & Sportmedizin, Universitätsklinik für Kardiologie

„Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung – was für wen?“

Dr. med. Lukas Trachsel

Abteilung für Präventive Kardiologie & Sportmedizin, Universitätsklinik für Kardiologie

„Was kann der Amateur vom Profi lernen? – Unterschiede in Trainingssteuerung und in Trainingsinhalten“

Lubos Bilek

Trainer von Sebastian Kienle (Sieger Ironman Hawaii 2014)

[Jeder Läufer ist anders: GP-Teilnehmer 2014 bei Zytglogge](#) (Foto: zvg. Grand-Prix Bern)

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

PD Dr. Matthias Wilhelm, Präventive Kardiologie und Sportmedizin, 031 632 89 70 (erreichbar 9-17 Uhr).