



**LAUF
FÜR DEIN
LEBEN.**

20.-22. Mai 2011

NEWSLETTER 04 7.9.2010

Neuer Leistungstest

Laktatmessung und mehr am 17. September in Baunatal

Dem Wunsch, noch einen Laufstest vor den Herbst-Marathonläufen durchzuführen, kommt des Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) nun nach.

ILUG bietet für alle Interessierten am Freitag, 17. September 2010 in der Zeit von 16 bis 19 Uhr einen Leistungstest im Parkstadion Baunatal (Eingang und Parkplatz direkt von der Friedrich-Ebert-Straße) an.

Der Laufstufentest wird auf den persönlichen Leistungsstand abgestimmt. Vier bis sechs Belastungsstufen über 1.200 Meter mit ansteigender Ge-

schwindigkeit werden gelaufen.

Gut Trainierte und weniger gut Trainierte können sich testen lassen. Eine Maximalbelastung ist nicht unbedingt notwendig. Voraussetzung für den Test ist ein guter gesundheitlicher Zustand. Die Kosten betragen 50 Euro. Darin enthalten sind: Auswertung der Laktat-, Glukose- und Herzfrequenzwerte, Bestimmung von Körperfettanteil, Berechnung der aeroben und anaeroben Schwellen. Festlegung der Trainingsbereiche, Beurteilung der Ausdauerleistung und Tipps zur Vorbereitung. Die Tests werden vom ILUG-Team

der Uni-Halle um Prof. Dr. Kuno Hottenrott durchgeführt, das in den vergangenen Jahren als Partner des E.ON Mitte Kassel Marathon bereits zahlreiche dieser Tests angeboten hat.

Eine Anmeldung ist vorher erforderlich, damit keine Wartezeiten entstehen. Die Wunschzeit kann gerne mitgeteilt werden. Am Tag vor dem Test sollte das Training regenerativ sein.

Kontakt über Telefon 0345-55244-23 (-58), 0176-20787720 oder info@ilug.de Ansprechpartner ist Stephan Schulze



Das Team von ILUG um Prof. Dr. Kuno Hottenrott (2.v.r.) bietet am 17. September einen Leistungstufentest im Baunataler Parkstadion an. Foto: mikü

Baumanns Kabarett

Olympiasieger Dieter Baumann kommt wieder nach Kassel. Am Freitag, 24. September, präsentiert er sein sportliches Kabarett „Körner, Currywurst, Kenia“ um 20.00 Uhr im Starclub Kassel Goethestr. 29 - 31). Hierfür gibt es nur noch wenige Restkarten.



Am Samstag, 25. September, gastiert der „Lebensläufer“ gleich im Anschluss an den 21. Kasseler Herkules Berglauf ab 19 Uhr im Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330. Dieter Baumann wird beim Berglauf auch selbst an den Start gehen. Kartenbestellung für die Veranstaltungen ab sofort unter 0561 / 933 2928 oder 933 23 97 oder an info@kassel-marathon.de. |

Presseinfo: Michael Küppers

www.kassel-marathon.de

