

Verletzungen und Überlastungen im Laufsport

Vortrag

Fr 21.06.2019, 19.00 Uhr

Ort:

Waldkirchen, HNKKJ

Aufgrund von vielfältigen Lauf-Verletzungen sind viele Sportler gezwungen zu pausieren. Sei es, weil sie gestolpert oder umgeknickt sind, oder weil es sich nicht um eine dynamische Laufverletzung, sondern eher um Überlastungserscheinungen handelt. Wie kann das Auftreten von überlastungsbedingten Beschwerden reduziert oder gar vorgebeugt werden? Der Vortrag von Dr. Behzat Ünel referiert über das Entstehen und die Behandlung von Laufverletzungen und zeigt Wege auf, wie jeder einzelne vorbeugen und unterstützen kann.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Haus der Natur, Kultur, Kunst und Jugend

Referent:

Facharzt Behzat Ünel

Kosten:

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten