



# Lauftreff „Der Lauf hinauf“ für alle Beschäftigten

Kooperationsveranstaltung der Gesunden Uni Mainz mit der Abteilung Sportmedizin



**GESUNDE  
UNIVERSITÄT** MAINZ

SPORTMEDIZIN



JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ

## Ausgangslage und Zielgruppe

Bei sitzenden oder einseitig belastenden beruflichen Tätigkeiten fehlt oft ein angemessener Ausgleich in Form von gezielter Bewegung. Zudem fällt es nach einem langen Arbeitstag oft schwer, sich für eine sportliche Betätigung zu motivieren. Gezielte Bewegung hilft aber nicht nur, den Körper zu stärken, sondern sorgt auch für Ausgleich bei Stress im Arbeitsalltag. Hierfür eignen sich insbesondere Ausdauersportarten.

Bei dem Lauftreff „Der Lauf hinauf“ bietet sich für alle Beschäftigte der Universität die Möglichkeit, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit, besonders des Bewegungsapparates und der Ausdauer zu steigern. Zudem kann die psychische Verfassung durch Ausgleich von Arbeitsstress verbessert werden und es können soziale Kontakte außerhalb der eigenen Arbeit geknüpft werden. Es gibt keine Leistungs- oder Altersbeschränkungen. Personen mit Herz-Kreislaufproblemen, orthopädischen Problemen oder starkem Übergewicht sollten auf weniger belastende Sportarten wie Walking, Schwimmen oder Radsport ausweichen.

## Inhalte

- Gezielte Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Erlernen eines ökonomischen Laufstils
- Üben der richtigen Atemtechnik
- Test der maximalen Herzfrequenz sowie der Herzfrequenzreserve
- Anwendung unterschiedliche Trainingsformen zur Erreichung unterschiedlicher Ziele (Grundlagenausdauer / Intervalltraining)
- Erlernen von Dehntechniken
- Die Abteilung Sportmedizin bietet im Rahmen des Lauftreffs eine wissenschaftliche Eingangs- und Ausgangsuntersuchung zu reduzierten Preisen an (<http://www.spomed.sport.uni-mainz.de/103.php>)

## Konzeption

Der Lauftreff findet einmal wöchentlich um 16.30 Uhr statt und dauert jeweils eine Stunde. Es wird zwei unterschiedliche Gruppen geben, eine Gruppe für **Geübte (Dienstags)** und eine Gruppe für

**Anfänger (Mittwochs).** Geübte sind in diesem Sinne Personen, die **30 Minuten zügig durchlaufen können**. Der Kurs wird über 10 Wochen durchgeführt. Hierbei werden Sie professionell und individuell durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung Sportmedizin betreut. Die Gruppengröße umfasst maximal 25 Personen. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit einer sportmedizinischen Eingangs- und Ausgangsuntersuchung, die Trainingserfolge sichtbar macht.

### Kooperationsveranstaltung

Hierbei handelt es sich um eine Kooperationsveranstaltung des Projekts Gesunde Uni Mainz und der Abteilung Sportmedizin. Die Veranstaltung findet außerhalb der Arbeitszeit statt. Ein Versicherungsschutz für Beschäftigte der Universität besteht im Sinne des Betriebssports über die Unfallkasse Rheinland-Pfalz. Die Teilnahmegebühr für den kompletten Kurs beträgt zehn Euro.

#### Termin

Kursnummer: **20110337** (Geübte) und **20110338** (Anfänger)  
Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der JGU  
Teilnehmerzahl: maximal 25 Personen je Kurs  
Anmeldeschluss: (Eingang des beigefügten Anmeldeformulars); 08. 11.2011  
Termin: Kurs 1: Ab Dienstag, 13. September wöchentl. bis 22. November (Geübte)  
Kurs 2: Ab Mittwoch, 14. September wöchentl. bis 16. November (Anfänger)  
Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr  
Treffpunkt: Institut für Sportwissenschaften, Albert-Schweizer-Str. 22, Foyer  
Kursleiter: Björn Sterzing  
Kosten: 10 Euro für den gesamten Kurs, zahlbar zu Kursbeginn auf das Konto 55001511, BLZ 55000000 der Deutsche Bundesbank Mainz, Kapitel 8500-Titel 28286, Objektkonto 977900, Empfänger: Landeshochschulkasse Mainz



#### Kontakt

Frank Sinß  
Projektleitung Gesunde Uni Mainz  
Tel. 06131-3926590  
Fax 06131-3922411  
gesundheit@uni-mainz.de

[www.gesundheitsfoerderung.uni-mainz.de](http://www.gesundheitsfoerderung.uni-mainz.de)

#### Übungsleiter



Björn Sterzing



Florian Keller



An

PA 3  
Gesunde Uni Mainz  
- im Hause -

per Fax (innerhalb der Universität) 22411

## Anmeldung zur Teilnahme am Lauftreff „Der Lauf hinauf“ an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Kursnummer:

Kurstermin:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Dienststelle /Institut:

Ausgeübte Tätigkeit \_\_\_\_\_

Diensttelefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_