

Presse-Information

Sportpark Leverkusen

Bismarckstraße 125
51373 Leverkusen

Tel 0214 8680 40 0
Fax 0214 86840 60
www.sportpark-lev.de
info@sportpark-lev.de

Der Start in die Vorbereitungen zum EVL-Halbmarathon 2013 – Das „1.EVL-Ausdauerseminar“ in der Smidt-Arena

Leverkusen, 18.01.2013

Am **22.11.2012**, ab 19:15 Uhr, lädt der Sportpark Leverkusen zusammen mit dem Hauptsponsor des Leverkusener Halbmarathons, der Energieversorgung Leverkusen GmbH & Co KG, zum „**1. EVL-Ausdauerseminar**“ in die Smidt-Arena ein.

Der Sportpark Leverkusen hat in den zurückliegenden Jahren durch zahlreiche Ausdauerwettbewerbe tausende von Bürgerinnen und Bürger quer durch Leverkusen bewegt. Er hat Anstoß gegeben, sich dauerhaft durch Ausdauersport gesund und fit zu halten. Für den Sportpark Leverkusen eine neue und zeitgemäße Form der kommunalen Sport- und Gesundheitsförderung.

Laufen ist gesund und hält fit – ein Gemeinplatz.

Das Thema „Laufen“ ist aber ebenso vielfältig wie spannend und die Fragen auch von lauferfahrenen Sportlern werden im Laufe ihrer Sportlerkarriere nicht weniger. Wie kann ich mich weiter verbessern? Wie vermeide ich sicher Überlastungen? Wie reagiert mein Körper auf Belastung? Wie werde ich schnell wieder fit nach Verletzungen?

Diese Fragen und viele mehr werden beim „**EVL-Ausdauerseminar**“ durch die Referenten **Dr. Dirk Tenner**, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin, **Dr. Helge Knigge**, Deutschen Sporthochschule Köln, **Paul-Heinz Wellmann**, Geschäftsführer TSV Bayer 04 Leverkusen e.V. und Trainer von Spitzenathleten des TSV Bayer 04 Leverkusen e.V., beantwortet. **Sebastian Hempfling, der langjährige Moderator des EVL-Halbmarathons**, wird durch das abwechslungs- und erkenntnisreiche Programm führen.

Das „**1. EVL – Ausdauerseminar**“ bietet Informationen für erfahrene Läuferinnen und Läufer ebenso, wie für solche, die den Sport erst seit einiger Zeit betreiben und vor allem für die, die sich ab Januar 2013 im „**EVL-Lauf-treff**“ gezielt auf den Lauf im Juni 2013 vorbereiten möchten.

Der Eintritt ist frei. Zu moderaten Preisen werden Getränke und (gesunde) Snacks angeboten.

Sportpark Leverkusen

SPORTPARK Leverkusen • Kommunaler Eigenbetrieb
Bismarckstr.125 • 51373 Leverkusen
Tel. 0214 – 86840-0 • Fax 0214 – 86840-60
www.sportpark-lev.de • www.calevornia.de