

Pressemitteilung

Leipzig, 15.11.2010

Robert Förster und Co philosophieren über Höhenttraining

Symposium mit Wissenschaftler und Profisportlern startet an der Uni Leipzig

Am 24. November lädt das Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke der MeAm-AktiVital GmbH gemeinsam mit der Universität Leipzig alle Ausdauersportinteressierten zu einer spannenden Gesprächsrunde rund um das Thema „Höhenttraining“ auf den Campus an der Jahnallee ein.

Höhenttraining - Jeder der sich mit Ausdauersport befasst und ihn in regelmäßigen Abständen selbst ausübt hat zumindest schon einmal davon gehört. Für viele Spitzensportler ist Höhenttraining seit einigen Jahren fester Bestandteil ihrer Wettkampfvorbereitung. „Ich schlafe häufig im Höhenzelt, um meine Regeneration und Leistungsfähigkeit zu steigern – unter Radsportlern ist das heutzutage gang und gäbe.“, erklärt Robert Förster, der neben Profi-Triathlet Christian Ritter am 24. November die sportpraktische Sichtweise vertreten wird. Aber nicht nur im Hochleistungssport, sondern mittlerweile auch im Rehabilitationsbereich und zunehmend im ambitionierten Breitensport hat sich das Training mit sauerstoffreduzierter Luft mittlerweile zu einem gängigen Trainingsmittel entwickelt. Bei Vielen existiert dabei immer noch die Vorstellung von engen Räumen, in denen man sich stundenlang mit ohrenbetäubend lauten Gerätschaften aufhalten musste, um das Training zu absolvieren. Doch diese Zeiten sind längst passé – im Gegenzug entstanden moderne Trainingräume mit ausreichend Platz für die individuelle Nutzung. Auch in Leipzig gibt es seit November 2009 eine solche Einrichtung. Im neuen Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke der MEDICA-Gruppe entstand in Zusammenarbeit mit der Höhenbalance AG ein Höhenraum für bis zu acht Trainierende.

Nun soll das komplexe Thema für Jedermann zugänglich gemacht und von mehreren Seiten beleuchtet werden. Aus diesem Grund lädt die Firma MeAm-Aktivital GmbH, ein Unternehmen der MEDICA-Gruppe in Kooperation mit Adoria PR, Sport- und Eventmanagement und der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig zu einem Gesprächsabend mit dem Thema „Training mit simulierter Höhe – Wirkungsgrade im professionellen Ausdauersport und Anwendungsmöglichkeiten im Breitensport“ ein. Hier darf man sich zunächst ab 19.00 Uhr auf einen wissenschaftlichen Beitrag vom Höhentrainingspezialisten schlecht hin, Prof. Dr. med. Hermann Buhl, freuen. Er zählt zu den renommiertesten deutschen Sportmedizinern und sammelte selbst als Weltklasseläufer der ehemaligen DDR viele Erfahrungen. Der anschließende Erfahrungsaustausch wird durch MDR-Moderator und Ironman Roman Knoblauch moderiert, zu ihm gesellen sich Manuela Röder (Leiterin Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke), Profiradsportler Robert Förster und Triathlon-Profi Christian Ritter. Die Teilnahme ist kostenlos, weitere Infos unter www.meam-aktivital.de.

Auf einen Blick:

Veranstaltungsort: Sportwissenschaftliche Fakultät
Hörsaal der Handelshochschule Leipzig (HHL)
Jahnallee 59, 04109 Leipzig

Datum: 24.11.2010, 19.00-22.00 Uhr

Referenten: Prof. Dr. med. habil. Hermann Buhl
Manuela Röder (Sport- und
Gesundheitszentrum Angerbrücke)
Robert Förster (Radprofi)
Christian Ritter (Triathlon-Profi)
Roman Knoblauch (MDR-Moderator)

Thema: „Training mit simulierter Höhe“ –
Wirkungsgrade im professionellen
Ausdauersport und
Anwendungsmöglichkeiten im Breitensport“