

*Medienmitteilung*

Bern, 20. Februar 2013 / ds

## **Grand-Prix Bern: Laufen im Alter**

### **Chancen und Risiken beim Laufen aus kardiologischer Sicht: Das Inselspital gibt vor dem Grand-Prix Bern den Läuferinnen und Läufern am 26. Februar die nötigen Tipps.**

Immer mehr Seniorinnen und Senioren joggen. Letztes Jahr waren 806 Läufer am Grand-Prix-Bern über 60 Jahre alt, 349 Läuferinnen und Läufer waren gar älter als 70 Jahre.

Was man beim Laufen im Alter beachten sollte, darüber informiert Sportkardiologe Matthias Wilhelm von der Universitätsklinik für Kardiologie des Inselspitals. Er gibt am 26. Februar im Inselspital Tipps über eine sinnvolle Wettkampfvorbereitung. Interessierte erfahren wie sie ihr Training mit einer Analyse der Herzfrequenzvariabilität und mit einem individuellen webbasierten Plan verbessern können.

Die Informationsveranstaltung findet am Dienstag, 26 Februar, von 18.30 bis 20 Uhr, im Hörsaal Ettore Rossi der Kinderklinik des Inselspitals statt. Eingang 31 B. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung nötig.

Als Medical Partner des Grand-Prix Bern vom 18. Mai vermittelt das Inselspital an drei Veranstaltungen laufrelevantes Gesundheitswissen. Am 26. März geht es um das Thema „Haut und Laufsport“ und wie man sich beim Trainieren draussen am besten schützt. Am 23. April steht die Frage „Arthrose – Laufen verboten“ im Zentrum.

Alle Vorträge auf einen Blick: [Flyer](#)

*Weitere Auskünfte für Medienschaffende:*

*Dr. med. Matthias Wilhelm, Leiter Sportkardiologie, Universitätsklinik für Kardiologie, Inselspital. Tel: 031 632 289 70 (ruft zurück).*