



Laufen im Alter - Die richtige Dosis bringt Senioren in Topform

Kostenloser Service vom Köln Marathon: Rat und Tat rund um das Thema „Körperliche Aktivität im Alter“

Dass die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Aktivität Grundvoraussetzung für ein gesundes Altern ist, weiß nahezu jeder. Warum das so ist und was man als älterer Sportler beachten sollte, um gesund zu bleiben, erklärt der Diplomsportlehrer und Sporttherapeut Jürgen Wicharz, Leiter der Kölner Ausdauer- und Laufschule, am 13. Juli im Radstadion in Köln-Müngersdorf.



Bei der Auftaktveranstaltung der Gesundheitsreihe des Köln Marathon werden nicht nur neueste Erkenntnisse aus internationalen Studien zum Thema „Laufen im Alter“ vorgestellt, sondern auch praxisnahe Tipps von erfahrenen Altersklassenläufern gegeben. Außerdem gibt es Zeit für Fragen und Diskussionen – und einen praktischen Teil. Interessierte sollten Sportbekleidung mitbringen!

Die Teilnahme ist kostenfrei, allerdings wird um Anmeldung per E-Mail an gaby.travers@koeln-marathon.de gebeten.

Termin: 13. Juli 2010, 18 Uhr, Schulungsraum des Radstadions in Köln-Müngersdorf, Peter-Günther-Weg, 50933 Köln.

Weitere Infos und Fragen: www.koeln-marathon.de, Tel.: 0221-33777316

Datei-Download: Bitte laden Sie das beigefügte Foto hier herunter:

[20100708-PM-Bild.jpg](#) (4,3 MB)

Hinweis: Das Foto kann honorarfrei verwendet werden.

[nach oben](#)



Der Köln Marathon – schnell und charmant

Der 14. Köln Marathon präsentiert von der Sparkasse KölnBonn findet in diesem Jahr am 3. Oktober 2010 statt – am Tag der Deutschen Einheit. Die dreizehnte Auflage glänzte mit Teilnehmerhöchstzahlen, Topathletenbestzeiten und lieferte im Rekordjahr 2009 mit 2:08:36 h den Beweis für die schnelle Strecke. Am 3. Oktober 2010 wird es neben der Königsdisziplin über 42,195 Kilometer, dem K2 Inlinemarathon Köln und dem Sparkassen KölnBonn Halbmarathon inkl. Dumont Nachwuchs-Cup erstmals auch einen offenen 10km-Lauf geben. Außerdem finden die Ultraläufe Run 73 km und Run&Skate 63 km statt. Auch auf der Königsstrecke wird der LVR Handbikemarathon stattfinden. Der RheinEnergie Schulmarathon wird die Strecke mit Schülerstaffeln beleben und für den besonderen Charme des Köln Marathon sorgen auch die Kulturstaffeln, die mit phantasievollen und kuriosen Kostümen das bunte Marathonbild prägen. Bereits am Vortag, dem 2. Oktober 2010, können sich ambitionierte Nachwuchsläufer und -skater beim RheinEnergie Kinderlauf und beim K2 Nachwuchsskate mit ihren Altersgenossen messen.

Da der diesjährige Köln Marathon am Tag der Deutschen Einheit stattfindet, haben nationale Spitzenläufer gute Erfolgsaussichten. Sowohl beim Marathon als auch beim Halbmarathon bekommt die deutsche Laufelite die Chance, in einer gesonderten nationalen Wertung Preisgelder zu erlaufen.

Weitere Informationen im Web: www.koeln-marathon.de,

per E-Mail: info@koeln-marathon.de

oder telefonisch: 0221 - 33 77 73-11.

Pressekontakt

Köln Marathon

Veranstaltungs-und Werbe GmbH

Pressestelle

Gaby Travers

Sportpark Müngersdorf / Radstadion

Peter-Günther-Weg

50933 Köln

Telefon: 0221 - 33 77 73-16

Telefax: 0221 - 58 94 233

E-Mail: presseinfo@koeln-marathon.de

Homepage: www.koeln-marathon.de