

# Ein explorativer Ansatz zur Bestimmung von Biomarkern und Anpassungsreserven im Trainingsprozess



## Wir suchen:

Sportaffine Menschen im Alter von 18 – 40 Jahren (w&m)

## Wir bieten:

Kostenloses Krafttraining im Fitness-Raum der Universität Hildesheim nach einem vorgegebenen Trainingsplan.

Regelmäßige Trainingsbetreuung- und Überwachung.

Sieben Diagnostiken im Verlauf der 17 Trainingswochen. Enthalten sind u.A. Kraft-, Ausdauer- und Fettmessungen, Blutabnahmen, Metabolomanalysen.

## Was ihr tun müsst:

In einer Gesamtdauer von 17 Wochen zweimal wöchentlich Kraft- und Ausdauertraining ausschließlich nach einem vorgegebenen Trainingsplan betreiben. Anmerkung: Ausdauereinheiten entfallen, sofern Ausdauersportarten im Vereinsbetrieb durchgeführt werden können.

Bei Interesse und weiteren Informationen könnt ihr euch gerne via E-Mail bei den Ansprechpartnern melden.

## Ansprechpartner:

Thomas Böhler (boehler@uni-hildesheim.de)  
Frederik Schünemann (schue011@uni-hildesheim.de)  
Käthe Bersiner (bersiner001@uni-hildesheim.de)