

Verändern die Intensität der Ausdauerbelastung sowie der Trainingszustand das allgemeine und spezifische Metabolitenprofil im Blut?

Wir bieten:

- ▶ Professionelle und kostenlose Leistungsdiagnostiken im Verlauf der Trainingswochen mit entsprechenden Ergebnisauswertungen der erzielten Kraft- und Ausdauerwerte
- ▶ kostenloses Krafttraining im Fitness-Raum der Universität Hildesheim

Was ihr tun müsst:

- ▶ Durchführung eines sechswöchigen Ausdauer- oder Krafttrainingsprogramms unter vorgegebenen Bedingungen

Teilnahmevoraussetzungen:

- ▶ männlich/weiblich zwischen 20 und 40 Jahren
- ▶ orthopädische und internistische Gesundheit
- ▶ keine akuten Vorerkrankungen
- ▶ vollständige Coronaimpfung
- ▶ Bereitschaft zum Training der vorgegebenen Bedingungen und Reduktion des gewohnten Trainings

Bei Interesse und für weitere Informationen könnt ihr euch gerne via E-Mail bei den Ansprechpersonen melden.

Ansprechpersonen:

Prof. Dr. Sebastian Gehlert (gehlert@uni-hildesheim.de)
Frederik Schünemann (schuenemannf@uni-hildesheim.de)
Käthe Bersiner (bersiner001@uni-hildesheim.de)
Thomas Böhler (boehler@uni-hildesheim.de)