

# 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
- ▶ 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](mailto:gehlert@uni-hildesheim.de))  
Frederik Schünemann ([schuenemannf@uni-hildesheim.de](mailto:schuenemannf@uni-hildesheim.de))  
Käthe Bersiner ([bersiner001@uni-hildesheim.de](mailto:bersiner001@uni-hildesheim.de))