Laufen auf Hochtouren: Laufanalysen und Belastungsmessungen / Studie zur Gesundheit von Studierenden

Laufen auf Hochtouren: Laufanalysen und Belastungsmessungen / Studie zur Gesundheit von Studierenden
Im Rahmen des Bachelorstudiums "Sport, Gesundheit und Leistung" organisieren die Studenten Simon Oys und Robert Kuligowski den Lauf. "Für jeden ist etwas dabei und vielleicht wecken wir bei dem ein oder anderen das Interesse am Laufsport", sagt Robert Kuligowski. Seminare zu Leistungsdiagnostik, Ernährung, Biowissenschaft, Sportpädagogik und -psychologie gehören zu den Studieninhalten. Nun kann der Sportstudent die Theorie unter echten Bedingungen anwenden.
Eröffnet wird der sechste Minerva-Lauf um 17:00 Uhr direkt vor dem Uni-Sportgebäude am Marienburger Platz. Neben den Einzelwettbewerben über 10, 2 und 5 Kilometer können Sportler in diesem Jahr an einem Teamwettbewerb auf der 5-Kilometer-Strecke teilnehmen (ein Team besteht aus mindestens drei Personen). Die ersten drei Zeiten des gesamten Teams werden dabei in der Wertung summiert. Außerdem können Unternehmen und Organisationen ihr Team ins Rennen schicken. Beim Firmen-Lauf unterstützen sie mit ihrem Startgeld in Höhe von 150 Euro die Sportstudierenden. Für die Kleinsten eignet sich der Bambini-Lauf, eine 700 Meter lange Strecke für Kinder. Die Schule mit den meisten Teilnehmern gewinnt den "Fun-Cup", ein Sportvormittag in der Turnhalle.
Rund 140 Läufer haben sich bereits angemeldet. "Ganz vorne mit dabei ist wieder der Röderhof mit etwa 40 Teilnehmern. Die jungen Frauen und Männer mit geistiger Behinderung wollen nicht separat laufen, sondern in der Hauptklasse mitrennen und gewertet werden", sagt Bettina Lamers vom Institut für Sportwissenschaft und hebt den Sportgeist der jungen Läufer hervor. Die Sportwissenschaftler der Hildesheimer Universität haben in den vergangen Jahren einen Schwerpunkt im Bereich "Inklusion" entwickelt. Angehende Lehrer lernen in Seminaren, wie Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam sportlich aktiv sein können. Aber auch weitere Grundschulen aus Hildesheim glänzen bereits mit hohen Anmeldezahlen für den Minerva-Lauf, so Lamers.
Der Lauf ist auch Teil des "Healthy Campus" (Gesunder Campus). Sportwissenschaftler haben das Gesundheitsprogramm in diesem Jahr an der Universität in Kooperation mit dem Institut für Psychologie gestartet. Dabei drehen sich die Maßnahmen rund um die Themen regelmäßige Bewegung, Ernährung und Stressreduktion. Damit möchte das Team um Dr. Marc Nicolaus nicht punktuell, sondern kontinuierlich Studierende, Lehrende und Mitarbeiter motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun. So gibt es etwa jeden Mittwochnachmittag einen Lauftreff, der sich auch für Anfänger eignet.
Wie belastet sind die Läufer? Während des Minerva-Laufs bieten die Sportwissenschaftler Laufanalysen mit Videoauswertung, Laktatmessungen direkt nach dem Lauf, Testungen, um Koordination und Beweglichkeit zu bestimmen, und kostenfreie Massagen an. Zudem untersucht ein Team um Psychologieprofessorin Renate Soellner in einer Studie, wie Studierende auf ihre Gesundheit achten, ob sie sich gestresst fühlen, wie sie gut abschalten können und wie Studienbedingungen das Wohlbefinden beeinflussen. Das "Gesundheitsmonitoring" wird derzeit für den Universitätsstandort Hildesheim ausgewertet.
Weitere Anmeldungen zum Minerva-Lauf sind vor Ort am Veranstaltungstag möglich (Teilnahmegebühr Studierende 7 Euro, Erwachsene 10 Euro). Die VGH-Versicherung, Regionaldirektion Hildesheim, unterstützt den Lauf, sodass für Schülerinnen und Schüler keine Teilnahmegebühr anfällt. Für die medizinische Betreuung steht ein Sanitätsdienst bereit. Der Minerva-Lauf wird nach den Regeln des Deutschen Leichtathletikverbandes durchgeführt.
Weitere Informationen im Internet:
Minerva-Lauf am 23. Mai 2014
  http://www.uni-hildesheim.de/minervalauf/
Healthy Campus
  https://www.uni-hildesheim.
de/neuigkeiten/gesunder-campus/
Studie zur Gesundheit von Studierenden:
  http://www.uni-hildesheim.
de/neuigkeiten/wie-geht-es-dir/

Stiftung Universität Hildesheim
Marienburger Platz 22
31141 Hildesheim
Deutschland
Telefon: +49 (0) 51 21 - 883 0
Telefax: +49 (0) 51 21 - 883 177
URL: www.uni-hildesheim.de
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=565374" width="1" height="1">

Pressekontakt

Stiftung Universität Hildesheim

31141 Hildesheim

uni-hildesheim.de

Firmenkontakt

Stiftung Universität Hildesheim

31141 Hildesheim

uni-hildesheim.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage