



# 50. Hermannslauf

Von Detmold nach Bielefeld – 31,1 Kilometer durch den Teutoburger Wald



09.02.2022

## – Infoabende für Hermannslaufteilnehmer:innen –

Im Rahmen der Vorbereitung zum 50. Hermannslauf bietet der TSVE kostenlos zwei spannende Vorträge an!

### „Richtiges Training und optimale Ernährung für den Hermannslauf“

Freitag, 11.02.2022 – 19.30 Uhr

Es referieren **Larissa Antweiler** (Dipl.-Oecotrophologin), sowie **Dr. Jens Brüntrup** (niedergelassener Orthopäde).

### „Aktives Vorbeugen von Verletzungen beim Hermannslauf-Training“

Freitag, 25.02.2022 – 19.30 Uhr

Es referieren **Jessica Mathiak** (Physiotherapeutin) sowie **Dr. Jens Brüntrup** (niedergelassener Orthopäde).

Es können auch Übungen aktiv ausprobiert werden.

**Es gilt die 2G-Plus-Regelung! Außerdem ist zusätzlich ein aktueller Schnelltest mitzubringen!**

Es wird um **Anmeldung per Mail** gebeten: Larissa.Antweiler@tsve.de

Beide Vorträge finden in der **Sporthalle des TSVE, Niedermühlenhof 3 in 33604 Bielefeld** statt!

Im Anschluss an die Vorträge schließt sich jeweils eine **Diskussions- und Fragerunde** an. Außerdem besteht die Möglichkeit zu einem **persönlichen Gespräch mit den Referenten**.

**Hinweis zum Parken:** Da nicht sehr viele Parkplätze an der Sporthalle zur Verfügung stehen, bitte den öffentlichen Nahverkehr (z.B. Stadtbahn Linie 3, Haltestelle Oststr.) oder die Parkplätze an der Ravensberger Str. (Finanzamt Bielefeld) in Anspruch nehmen und einen kleinen Fußmarsch machen. Die Anwohner werden es uns danken.