


| | | | | |
|---|------------------------------|--------------|----------------------|--------|
|  | Lindauer Zeitung - de | | | Print |
| | Medientyp: | Tageszeitung | Gedruckte Auflage: | 7.422 |
| | Veröffentlichungsdatum: | 06.10.2015 | Verkaufte Auflage: | 6.889 |
| | Seite: | 25 | Verbreitete Auflage: | 7.023 |
| | | | Reichweite: | 24.338 |

Seegalerie

Fast zehn Stunden lang dauerte in der Seegalerie im Festspielhaus Bregenz am Samstag das **traditionelle Gesundheits-Symposium**. Unter fachkundiger Moderation von Markus Weber, Leiter der Diagnostikzentrums in Scheidegg, informierten insgesamt 18 Referenten in Beiträgen von jeweils knapp 30 Minuten zu Aspekten rund um den Laufsport und die damit einhergehenden medizinisch-gesundheitlichen Hintergründe. Stark im Kommen beim Schwerpunkt „Laufen und Ernährung“ scheint derzeit die Verträglichkeit von veganer Lebensweise und dem leistungsorientierten Laufen zu sein. Zuvor standen zur Mittagszeit die eher betriebliche Gesundheitsförderung sowie das Thema „Laufen und Psyche“ im Mittelpunkt. Einzelheiten rund ums Lauftraining konnten Interessierte am späten Nachmittag erfahren. Vormittags ging es um die Orthopädie beim Laufsport, das geeignete Schuhwerk über die Kurz-, Mittel- und Langstrecke sowie das Barfußlaufen