

## Medienmitteilung

Freiburg, 9. Oktober 2017

## Zwei Publikumsvorträge zur Vorbereitung auf den Winter

**Auf die Wintersportsaison sollte man sich rechtzeitig vorbereiten, also jetzt. Wie die richtige Vorbereitung aussieht und warum sie so wichtig ist, erklären Spezialistinnen und Spezialisten des freiburger spitals (HFR) im Rahmen von zwei Publikumsvorträgen: am Donnerstag, 12. Oktober 2017 in Freiburg (*auf Französisch*) und Dienstag, 17. Oktober in Meyriez-Murten (*auf Deutsch*).**

Ein multidisziplinäres Expertenteam des HFR hält die nächsten Publikumsvorträge der Reihe „fokus gesundheit“, und zwar am Donnerstag, 12. Oktober 2017 am HFR Freiburg – Kantonsspital (*auf Französisch*) und Dienstag, 17. Oktober am HFR Meyriez-Murten (*auf Deutsch*). Vortragsthema:

### **Tourenski oder Schneeschuh?** Seien Sie bereit – der Winter naht!

Wer sich richtig auf die Wintersaison vorbereiten will, sollte nichts dem Zufall überlassen – auch wenn man „nur“ Amateursportler ist! Wie bereitet man sich am besten auf Skitouren und Schneeschuhwanderungen vor? Was sollte man vorher essen? Wie teilt man seine Kräfte draussen in der Kälte richtig ein?

Ein Team aus Spezialistinnen und Spezialisten des HFR Sport – des Kompetenzzentrums für Bewegungs- und Sportmedizin des freiburger spitals – teilt im Rahmen zweier Publikumsvorträge sein multidisziplinäres Fachwissen mit dem Publikum und gibt wichtige Ratschläge. Auf dem Programm stehen sogar einige praktische Übungen ...

### Orte und Daten

Donnerstag, 12. Oktober 2017, 19.30–20.30 Uhr  
HFR Freiburg – Kantonsspital, Auditorium Jean-Bernard  
(9. Stock / K)

Dienstag, 17. Oktober 2017, 19.30–20.30 Uhr  
HFR Meyriez-Murten, Säle Bodenmünzi  
und Mont-Vully (4. Stock)

Der Eintritt ist frei (für den Vortrag auf Deutsch ist eine Anmeldung erforderlich: T 026 426 89 87 oder [h-fr.ch/veranstaltungen](http://h-fr.ch/veranstaltungen)).

### Auskünfte

Xavier Dafflon, Leiter HFR Sport  
T 026 426 84 21

### Medienstelle

Jeannette Portmann, Kommunikationsbeauftragte  
T 026 426 88 36

