

DIE EUROPÄISCHE MEILE:

Das große Leichtathletik-Fest in der City-West Berlin!

Während der Leichtathletik-Europameisterschaften in Berlin 2018 wandelt sich der Breitscheidplatz vom 06. August bis 12. August in eine „Europäische Meile“, auf der täglich ein riesiges Leichtathletik-Fest gefeiert wird und der Breiten- und Gesundheitssport im Fokus stehen. An jedem EM-Tag wird es ein vielseitiges Rahmenprogramm aus sportlichen Mitmach-Angeboten, Expertenvorträgen und einer täglichen Koch-Show mit Sarah Wiener und Team geben, das von der Europäischen Union (EU) im Rahmen des ERASMUS+ Programm gefördert wird. Kommen Sie an unseren DLV-Zelten, Nähe der Gedächtniskirche vorbei und lassen Sie sich von neuartigen Themen, Vorträgen und Aktionen inspirieren.

Das DLV-Programm auf der Europäischen Meile

Neben den täglichen Mach-Mit-Angeboten im DLV-Mach-Mit-Zelt der ganz besonderen Art wie SMS-Hüpfen, Tapping und Speerwerfen steht jeweils ein Gesundheitsprogramm an jedem der sieben EM-Tage von 13 Uhr bis 18 Uhr im Fokus. Außerdem wird die TV-Starköchin Sarah Wiener und Team uns kulinarisch auf eine gesunde und fitte Europareise mitnehmen und jeden Tag live auf der Bühne und dann in unserem DLV-Cooking-Zelt kochen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



be  **Berlin**
Sportmetropole

LEICHTATHLETIK-EM BERLIN 2018

EUROPÄISCHE MEILE

BREITSCHIEDPLATZ 6.-12. AUGUST 2018

7 DLV - GESUNDHEITSTAGE



DLV
DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND
 TRUEATHLETES

Montag, 06.08.2018: *Thementag Sitzen*



Das Berliner Fachgeschäft sitz-art stellt am DLV Mach-Mit-Stand unterschiedliche Sitzmöbel vor und informiert zu Themen der Rückengesundheit und gesundes Sitzen. Für viele Menschen, besonders für diejenigen, die viel und lange sitzen, können diese Erkenntnisse hilfreich für den Alltag sein.

Dienstag, 07.08.2018: *Thementag Stress*



Der Psychologe und Trainer für gesunde Stressbewältigung, Jacob Drachenberg, wird auf der Bühne und am DLV-Info-Stand theoretische Wissensinhalte und beim DLV-Mach-Mit-Zelt praktische Übungen zum Themenkomplex Stress und Stressbewältigung näherbringen. Gesunde Stressbewältigung ist kein Zufall.

Mittwoch, 08.08.2018: *Thementag Kraft*



Der ehemalige Sprinter und Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln, Prof. Dr. Ingo Froböse, referiert zum Thema Kraft auf der Bühne und am DLV-Infostand. Das Team von Prof. Dr. Urs Granacher der Universität Potsdam wird am DLV-Mach-Mit-Zelt verschiedene Kraftmessungen und individuelle Analysen für die Besucher anbieten.

Donnerstag, 09.08.2018: *Thementag Ernährung*



Ernährungsexperten informieren über gesunde Ernährung und geben hilfreiche Tipps für ein gesundheitsbewusstes Essen. An unserem DLV-Mach-Mit-Zelt wird zu jeder vollen Stunde unter der Anleitung von geschulten Trainern das neu entstehende DLV-Programm „Outdoor Athletics“ vorgestellt und zum Mitmachen animiert. Dabei wird gezeigt wie man sich auch außerhalb des Fitnessstudios in der freien Natur optimal fit halten kann.

Freitag, 10.08.2018: *Thementag Kinder in der Leichtathletik*



Prof. Dr. Bernd Wolfarth, leitender Olympiaarzt und Vorsitzender der Kommission Medizin des Deutschen Olympischen Sportbundes, berichtet auf der Bühne und am DLV-Infostand über die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit von Kindern. An unserem DLV-Mach-Mit-Zelt gibt es vielfältige Sportangebote für Kinder und die ganze Familie, um spielerisch die Leichtathletik zu erfahren. Sabrina Mockenhaupt, deutsche Langstreckenläuferin, wird hierbei mit den Kindern und allen Interessierten die Übungen ausüben.

Samstag, 11.08.2018: *Thementag Family*



Der deutsche Rekordhalter im 1500m-Lauf und ärztliche Direktor des Medical Parks St. Hubertus in Bad Wiessee, Prof. Dr. Thomas Wessinghage informiert auf der Bühne und am DLV-Infostand über Möglichkeiten, wie Familie und sportliche Betätigung miteinander kombiniert werden können. Für die ganze Familie gibt es an unserem DLV-Mach-Mit-Stand mit Sabrina Mockenhaupt tolle, sportliche Aktionsangebote.

Sonntag, 12.08.2018: *Thementag Laufen*



Prof. Dr. Thomas Wessinghage berichtet über das Thema Laufen auf der Bühne und am DLV-Infostand. Carsten Eich, ehemaliger deutscher Langstreckenläufer und Laufcoach bietet mit Sabrina Mockenhaupt und jungen Leichtathleten jede Stunde ein Lauf-ABC an unserem DLV-Mach-Mit-Zelt an. Die international tätige Sport-Einkaufs- & Marketingkooperation Sport 2000 bietet eine individuelle Laufbandanalyse mit anschließender Beratung an.

Für die genauen Uhrzeiten und weiteren Informationen empfehlen wir regelmäßig das Programm in unserer App DLV BEM18 oder auf www.leichtathletik.de zu verfolgen.

