

Vendredi 20 avril 2018 - Catégorie: **Cliniques** - Ecrit par **Service de communication**

De précieux conseils pour s'entraîner à Morat-Fribourg

Courir Morat-Fribourg, ça ne s'improvise pas. Il faut préparer son corps dès maintenant. Des spécialistes du sport de l'hôpital fribourgeois (HFR) expliqueront pourquoi et comment lors de deux conférences publiques : mardi 24 avril, à Fribourg (en français) et jeudi 26 avril, à Tafers (en allemand).



Communiqué de presse

Fribourg, le 20 avril 2018

De précieux conseils pour s'entraîner à Morat-Fribourg

Courir Morat-Fribourg, ça ne s'improvise pas. Il faut préparer son corps dès maintenant. Des spécialistes du sport de l'hôpital fribourgeois (HFR) expliqueront pourquoi et comment lors de deux conférences publiques : mardi 24 avril, à Fribourg (en français) et jeudi 26 avril, à Tafers (en allemand).

Pour valier les 17 kilomètres de la mythique course de Morat-Fribourg, il faut beaucoup d'entraînement. Et aussi quelques conseils. C'est ce que propose une équipe pluridisciplinaire composée de spécialistes du sport de l'HFR lors des prochaines conférences publiques de la série « focus santé », le mardi 24 avril 2018, à l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal (en français) et le jeudi 26 avril, à l'HFR Tafers (en allemand). Thème de ces soirées :

Rien ne sert de courir, mieux vaut se préparer à temps !
Des conseils de spécialistes pour Morat-Fribourg

Comment et quand s'entraîner, afin d'atteindre ses objectifs ? Quelles sont les causes de blessures en course à pied et comment mieux les prévenir ? Quelle est la meilleure façon d'adapter son alimentation selon sa composition corporelle lors d'activités sportives ?

Plusieurs spécialistes d'HFR sport – le centre de compétences en médecine du mouvement et du sport de l'hôpital fribourgeois – mettront donc leurs connaissances multidisciplinaires en commun pour informer le grand public à l'occasion de ces deux conférences ouvertes à tous.

Dates et dates

Mardi 24 avril, 19 h 30 – 20 h 30

HFR Fribourg – Hôpital cantonal, auditorium Jean-Bernard

(étage 10)

Jeudi 26 avril, 19 h 30 – 20 h 30

HFR Tafers, salle Mäggenberg

L'entrée est libre. **Inscription obligatoire sur hfr.ch/inscription** ou au T 026 306 01 20

Responsables

Nancy Darlton, responsable HFR sport

T 026 306 04 51

Service de presse

Jeanette Puchner, chargée de communication

T 026 306 71 85