Presseinformation

29. Juli 2016

Fit für den 11. NÖ Frauenlauf in St. Pölten

LR Schwarz: Ausgebuchter Trainingstag im NÖ Sportzentrum bestätigt großes Interesse

Das Interesse ist enorm - der Trainingstag für den NÖ Frauenlauf, der in einem Monat stattfindet, ist voll ausgebucht. Am morgigen Samstag treffen sich laufinteressierte Frauen aus ganz Niederösterreich im NÖ Sportzentrum St. Pölten, um sich letzte Tipps und Tricks für den NÖ Frauenlauf zu holen. Speziell behandelte Themen dabei sind Muskelaufbau, Überlastungssyndrome, Prävention und Rehabilitation.

„Der Trainingstag für unsere Läuferinnen bietet eine gute Gelegenheit, sich optimal für den NÖ Frauenlauf am 28. August vorzubereiten. So werden alle Teilnehmerinnen für sich selbst als Siegerinnen hervorgehen. Ein abwechslungsreiches Angebot für Kinder und Informationsstände von Serviceeinrichtungen runden das Programm ab", freut sich die Initiatorin des NÖ Frauenlaufes Landesrätin Mag. Barbara Schwarz über den alljährlichen Großevent.

„Mit ein paar einfachen Übungen kann jede Läuferin ihr Training erheblich verbessern. Die Profis rund um das Team von Herbert Schandl zeigen vor wie das geht und können den Läuferinnen einige wertvolle Tipps für den Frauenlauf und die Vorbereitung dazu mitgeben", so Mag. Christian Kohl, Organisator des NÖ-Frauenlaufs über die geplante Trainingseinheit. Die Übungen aus dem „Lauf ABC" helfen ökonomischer und koordinierter zu laufen. Zu einem ausgewogenen Training gehören auch Kräftigungsübungen für alle Muskelpartien, die beim Laufen nicht mittrainiert werden.

Der 11. NÖ Frauenlauf findet am 28. August 2016 in St. Pölten statt. Heuer haben sich bereits über 1.900 Läuferinnen für den Lauf rund um den Ratzersdorfer See angemeldet. Die angebotenen Distanzen von 2,5, 5,2 und 9,8 Kilometer können je nach Wunsch und Können absolviert werden.

Nähere Informationen: Büro LR Schwarz, Mag. (FH) Dieter Kraus, Telefon 02742/9005-12655, e-mail dieter.kraus@noel.gv.at, Infohotline: 0676/878 260 295, e-mail office@noe-frauenlauf.at, http://www.noe-frauenlauf.at/.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion – Pressedienst
www.noe.gv.at/presse

Anita Quixtner, BA
Tel: 0 27 42/90 05 -12 16 3
E-Mail: presse@noel.gv.at