

## Presseinformation

26. Juli 2021

### Fit für den 15. NÖ Frauenlauf in St. Pölten

#### LR Teschl-Hofmeister: Trainingstag am 7. August bereitet Teilnehmerinnen optimal auf den NÖ Frauenlauf vor

Am Samstag, 7. August, findet im Vorfeld zum 15. NÖ Frauenlauf ein Trainingstag für insgesamt 30 Läuferinnen und Interessierte im Sportzentrum NÖ in St. Pölten statt. „Laufinteressierte Frauen können sich bei Fachvorträgen Tipps und Tricks holen, um das eigene Training zu verbessern. Der Trainingstag bietet für unsere Läuferinnen eine gute Gelegenheit, sich optimal auf den 15. NÖ Frauenlauf, der am 5. September stattfindet, vorzubereiten,“ so Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. Teilnahmebedingung ist die Einhaltung der 3G-Regel (Geimpft - Getestet - Genesen), zudem sind die zum Zeitpunkt des Trainingstages offiziell gültigen Corona-Schutzmaßnahmen der Bundesregierung (Maskenpflicht, Sicherheitsabstände) einzuhalten.

Bei den Fachvorträgen werden etwa Themen wie der Energieverbrauch bei und nach sportlicher Belastung behandelt. Hier wird näher auf die Thematik wie der Körper Energie verbrennt, wo er diese Energie hernimmt und wie man den Energieverbrauch genau berechnen kann, eingegangen. 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 Lauf und die Vorbereitung dazu mitgeben“, so Christian Kohl, Organisator des NÖ Frauenlaufs und von „Laufen gegen Krebs“ zur geplanten 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.

Anmeldungen zum Trainingstag sind unter [www.noefrauenlauf.at](http://www.noefrauenlauf.at) möglich.

Weitere Informationen: Büro LR Teschl-Hofmeister, Mag. (FH) Dieter Kraus, Telefon 02742/9005-12655, E-Mail [dieter.kraus@noel.gv.at](mailto:dieter.kraus@noel.gv.at)

## Presseinformation



Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister  
mit Teilnehmerinnen des NÖ Frauenlaufes

© NLK Schaler