

Presseinformation

10. Juli 2024

20. Juli: Trainingstag macht dich fit für den Frauenlauf

LR Teschl-Hofmeister: „Trainingstag bietet gute Gelegenheit, um sich optimal auf den 18. NÖ Frauenlauf vorzubereiten“

Am Samstag, den 20. Juli, findet bereits zum zehnten Mal im Vorfeld des 18. NÖ Frauenlaufs ein Trainingstag für 30 Läuferinnen und Interessierte statt. Geboten werden im Sportzentrum NÖ in St. Pölten informative Vorträge sowie ein Praxisteil. „Laufinteressierte Frauen können sich bei den Fachvorträgen Tipps und Tricks holen, um das eigene Training zu verbessern. Der kostenlose Trainingstag bietet für unsere Läuferinnen eine gute Gelegenheit, sich optimal auf den NÖ Frauenlauf, der am 1. September stattfindet, vorzubereiten,“ so Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Bei den Fachvorträgen werden etwa Themen wie die Leistungsverbesserung, die Verletzungsprophylaxe und mentale Auswirkungen beim Laufen besprochen. Hier wird näher auf die Thematiken wie Verletzungen verhindert werden können, wie förderlich Laufen und körperliche Bewegung für die eigene Gesundheit sind und auch wie die Schnelligkeit verbessert werden 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“, erklärt Christian Kohl, Organisator des NÖ Frauenlaufs und von „Laufen gegen Krebs“, die geplante Trainingseinheit. Die Übungen aus dem „Lauf ABC“ helfen, ökonomischer und koordinierter zu laufen. Zu einem ausgewogenen Training gehören außerdem Kräftigungsübungen für alle Muskelpartien, die beim Laufen nicht mittrainiert werden.

Anmeldungen zum Trainingstag sind unter www.noefrauenlauf.at möglich.

Nähere Informationen beim Büro LR Teschl-Hofmeister unter 02742/9005-12655, Mag. (FH) Dieter Kraus, und E-Mail dieter.kraus@noel.gv.at

Presseinformation



(v.l.n.r.): Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Uschi Kohl

© NLK Pfeiffer

Weitere Bilder



(v.l.n.r.): Uschi Kohl, Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Organisator Christian Kohl

© NLK Pfeiffer