

Presseinformation

7. Juli 2025

12. Juli ist Trainingstag für den 19. NÖ Frauenlauf

LR Teschl-Hofmeister: „Perfekte Möglichkeit, um sich gezielt auf den NÖ Frauenlauf vorzubereiten“

Am Samstag, dem 12. Juli, findet bereits zum elften Mal der beliebte Trainingstag im Vorfeld des NÖ Frauenlaufs statt. Im Sportzentrum Niederösterreich in St. Pölten erwartet rund 30 Teilnehmerinnen ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Fachvorträgen und einem praxisorientierten Trainingsteil. „Der kostenlose Trainingstag ist eine tolle Gelegenheit für alle laufbegeisterten Frauen, sich optimal auf den 19. NÖ Frauenlauf am 31. August vorzubereiten. Bei den Fachvorträgen erhalten die Teilnehmerinnen wertvolle Tipps zur Trainingsoptimierung und zur Verbesserung der eigenen Lauftechnik“, so Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Die Themen reichen von Leistungssteigerung und Verletzungsprävention bis hin zu den positiven mentalen Effekten des Laufens. Dabei wird praxisnah vermittelt, wie mit einfachen Maßnahmen das Verletzungsrisiko gesenkt, die eigene Gesundheit gefördert und das Lauftempo gesteigert werden kann. „Mit gezielten Übungen aus dem ‚Lauf-ABC‘ und einem ausgewogenen Kräftigungsprogramm für alle Muskelgruppen, die beim Laufen nicht direkt beansprucht werden, können Läuferinnen ihre Technik und Effizienz deutlich verbessern“, erklärt Christian Kohl, Organisator des NÖ Frauenlaufs und der Initiative „Laufen gegen Krebs“. Unterstützt wird das Programm vom erfahrenen Trainerteam rund um Herbert Schandl. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist unter www.noefrauenlauf.at möglich.

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

Presseinformation



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

© NLK Pfeiffer