Presseinformation

5. August 2015

Fit für den Frauenlauf: Vortrag und Lauftraining im NÖ Sportzentrum

LR Schwarz: Optimal vorbereitet für den 10. NÖ Frauenlauf

Um interessierte Läuferinnen auf den NÖ Frauenlauf am 30. August am Ratzersdorfer See in St. Pölten vorzubereiten, veranstalteten das Generationenreferat des Landes NÖ und die Initiative „So schmeckt Niederösterreich" Anfang August einen Trainingstag im NÖ Sportzentrum St. Pölten. Über 60 laufbegeisterte Damen aus ganz Niederösterreich nahmen an den wissenschaftlichen Vorträgen rund um Trainingsaufbau und Verletzungsprophylaxe teil und absolvierten das anschließende Bewegungsprogramm.

„Der Trainingstag für unsere Läuferinnen bietet eine tolle Gelegenheit, sich optimal für den 10. NÖ Frauenlauf am 30. August vorzubereiten. Die Lust an der Bewegung wird durch die allgemeine körperliche Fitness noch einmal gesteigert. So werden alle Teilnehmerinnen für sich selbst als Siegerinnen hervorgehen", freut sich die Initiatorin des NÖ Frauenlaufes Frauen-Landesrätin Mag. Barbara Schwarz.

Die richtige Vorbereitung und ein ausgewogenes Training sind entscheidend für das Lauferlebnis. Themen wie Trainingsprinzipien, richtiges Aufwärmen und Ausgleichsübungen standen im Mittelpunkt der Vorträge von Trainingswissenschafter Mag. Herbert Schandl und Unfallchirurg Dr. Alexander Mildner. „Mit ein paar einfachen Übungen kann jede Läuferin ihr Training erheblich verbessern. Die Trainer von SportMedAustria zeigten diese vor und konnten den Läuferinnen einige wertvolle Tipps für den Wettbewerb mitgeben", so Mag. Christian Kohl, Organisator des NÖ Frauenlaufs. Zu einem ausgewogenen Training gehören auch Kräftigungsübungen für alle Muskelpartien, um Verletzungen oder Haltungsschäden vorzubeugen.

Im Anschluss an das Training wurde zum gemeinsamen Brunch im NÖ Sportzentrum eingeladen, „denn zur richtigen Vorbereitung auf den Lauf gehört auch die bewusste Ernährung. Deshalb haben wir den Brunch auf die Bedürfnisse der Läuferinnen abgestimmt", betont Mag. (FH) Christina Mutenthaler, Leiterin der Initiative „So schmeckt Niederösterreich".

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

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

Presseinformation

Nähere Informationen: Büro LR Schwarz, Mag. (FH) Dieter Kraus, Telefon 02742/9005-12655, e-mail dieter.kraus@noel.gv.at, Amt der NÖ Landesregierung, Referat Generationen, Telefon 02742/9005-13003, e-mail frauen@noel.gv.at, http://www.noe-frauenlauf.at/.