Presseinformation

28. Juli 2014

Lauftraining mit Brunch von „So schmeckt Niederösterreich"

LR Schwarz: „Optimal für den NÖ Frauenlauf am 24. August vorbereitet"

Die richtige Vorbereitung und ein ausgewogenes Training sind entscheidend für das Lauferlebnis. Um interessierte Läuferinnen auf den NÖ Frauenlauf am 24. August vorzubereiten, veranstalteten das Frauenreferat des Landes Niederösterreich und die Kulinarik-Initiative „So schmeckt Niederösterreich" am vergangenen Wochenende einen Trainingstag am Viehofner See inklusive Brunch. Über 60 laufbegeisterte Damen aus ganz Niederösterreich holten sich von Profis der Vitalakademie fachkundige Trainingstipps. Themen wie Trainingsprinzipien, richtiges Aufwärmen und Ausgleichsübungen standen dabei im Mittelpunkt.

„Der Trainingstag für unsere Läuferinnen bietet eine tolle Gelegenheit, sich optimal für den NÖ Frauenlauf am 24. August vorzubereiten. So werden alle Teilnehmerinnen für sich selbst als Siegerinnen hervorgehen", so die Initiatorin des NÖ Frauenlaufes, Landesrätin Mag. Barbara Schwarz. „Mit ein paar einfachen Übungen kann jede Läuferin ihr Training erheblich verbessern. Die Profis von der Vitalakademie haben vorgezeigt, wie das geht, und konnten den Läuferinnen einige wertvolle Tipps für den Frauenlauf mitgeben", so Mag. Christian Kohl, Organisator des NÖ Frauenlaufs, über die gelungene 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.

Im Anschluss an das Training lud „So schmeckt Niederösterreich" zum gemeinsamen Brunch und Meinungsaustausch ins NÖ Sportzentrum. „Es freut mich, dass wir so viele Damen mit dieser Trainingseinheit begeistern konnten. Zur richtigen Vorbereitung auf den Lauf gehört auch, sich bewusst zu ernähren", so Mag. (FH) Christina Mutenthaler, Leiterin der Initiative „So schmeckt Niederösterreich". Der Brunch wurde auf die Bedürfnisse der Läuferinnen abgestimmt, dabei gab es Müsli, Milchprodukte und Käse, Schinkenspezialitäten, Salate und Obstsäfte aus der Region.

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

Der 9. NÖ Frauenlauf findet am 24. August in St. Pölten statt. Neben den verschiedenen Distanzen - 3,3, 5 und 10 Kilometer - kann heuer auch wieder ein Halbmarathon gelaufen werden. Die fleißigen Läuferinnen erwartet beim „So schmeckt Niederösterreich"-Infostand außerdem ein knusprig-knackiges „Finishergeschenk".

Nähere Informationen: Büro LR Schwarz, Mag. (FH) Dieter Kraus, Telefon 02742/9005-12655, e-mail dieter.kraus@noel.gv.at.

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