

10. Juli 2023

### Fit für den 17. NÖ Frauenlauf in St. Pölten

#### **LR Teschl-Hofmeister: Trainingstag bietet gute Gelegenheit, um sich optimal auf den 17. NÖ Frauenlauf am 3. September vorzubereiten**

Am Samstag, 22. Juli, findet von 9 bis 12 Uhr bereits zum neunten Mal im Vorfeld des 17. NÖ Frauenlauf im Sportzentrum NÖ in St. Pölten ein Trainingstag für insgesamt 30 Läuferinnen und Interessierte statt. Geboten werden informative Vorträge und 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 17. NÖ Frauenlauf am 3. September vorzubereiten,“ so Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Bei den Fachvorträgen werden etwa Themen wie die Leistungsverbesserung, die Verletzungsprophylaxe und gesundheitliche Auswirkungen beim Laufen besprochen. Es wird näher auf die Thematik eingegangen, wie Verletzungen verhindert werden können, wie förderlich Laufen und körperliche Bewegung für die eigene Gesundheit sind, aber auch wie die Schnelligkeit verbessert werden kann. „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.

Die Anmeldung zum Trainingstag ist unter [www.noel-frauenlauf.at](http://www.noel-frauenlauf.at) möglich.

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

**NLK** Presseinformation



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

© NLK Pfeffer