echo medienhaus

Laufen verbindet -das zeigte der Lauftreff im Belvedere mit Kristina Sprenger â€“ BILD

ID: LCG14132 | 30.04.2014 | Kunde: echo medienhaus | Ressort: Chronik Ã-sterreich | Medieninformation

Zweiter Warm-up-Event für den erste bank vienna night run stand ganz im Zeichen der Inklusion.

Bilder zur Meldung unter http:// presse.leisuregroup.at/ echo/ nightrun2014/ sprenger_20140429

Wien (LCG) – „Das gemeinsame Lauferlebnis macht die Freude beim erste bank vienna night run aus und dieser Spirit war auch beim Warm-up deutlich spürbar", so **Hannes Menitz** , Initiator des erste bank vienna night run. Mit Schauspielerin **Kristina Sprenger** und Lauftrainer **Christian Beer** zogen auch Schüler des Bundesblindeninstituts ihre Runden. Ebenso mit dabei waren Laufanfänger und Laufprofis sowie Behindertensportler des Wiener Arbeiter Turnvereins.

„Mit den Kindern zu laufen, macht wahnsinnig viel Spaß und ist sehr motivierend! Ich finde es toll, welchen Mut zur Bewegung die Kinder haben und wie viel Freude sie dabei empfinden", zeigte sich Sprenger von den sportlichen Ambitionen der Schüler beeindruckt.

Zwtl.: erste bank vienna night run ist barrierefrei

„Der erste bank vienna night run ist durch die barrierefreie Streckenführung auch für Menschen mit Behinderungen geeignet. Eine wunderbare Möglichkeit gemeinsam zu laufen und sich gegenseitig zu motivieren", betont Menitz. Für alle, die sich dieses Erlebnis am 30. September 2014 nicht entgehen lassen möchten: Die Anmeldung läuft bereits unter http:// www.viennanightrun.at . Wie auch schon in den Jahren davor gehen sechs Euro jedes Startgeldes direkt an LICHT FÜR DIE WELT.

Zwtl.: Lauftipps von Christian Beer

Puls: Beim Laufen spiegelt das Erleben oft nicht die Realität des Körpers wieder: Die vielleicht euphorische Stimmung entspricht nicht dem Belastungslevel des Körpers während des Laufens. Daher gerade zu Beginn immer mit Pulsgurt und -uhr laufen; damit wird eine Überanstrengung vermieden.

Warm-up: Wärmen Sie sich immer auf! Entweder mit sehr langsamem Laufen oder noch besser, machen Sie vor dem Laufen alle Gelenke locker, dehnen Sie vorher leicht und versuchen Sie dadurch, etwaige Verspannungen zu lösen.

„Lassen Sie den Körper laufen!" Bei aller **Lauftechnik:** Analysieren Sie nicht zu viel Ihren Laufstil, sondern bereiten Sie das Lauftraining mit Physiotherapie und Krafttraining vor. Wenn man beim Laufen ununterbrochen an Dinge wie Haltung, richtige Fußbelastung oder Abrollphase denken muss, geht der Spaßfaktor verloren und das Laufen wird zur Qual.

Biorhythmus: Jeder Mensch hat einen anderen Biorhythmus und somit auch unterschiedliche körperliche „Hochs". Wenn Sie auf einem körperlichen Hoch mit dem Lauftraining beginnen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihnen das Laufen leichter fällt und mehr Spaß macht. Es gilt daher, seinen eigenen „Laufbiorhythmus" herauszufinden.

Gelände: Weicher Untergrund ist sowohl für geübte Läufer als auch leicht übergewichtige Menschen ideal. Asphalt hat den Vorteil, dass man nicht auf den Boden achten muss, aber Voraussetzung für das Laufen auf Asphalt sind gut gedämpfte Schuhe.

Halten Sie die Hände frei! Ich beobachte immer wieder Jogger mit iPods, Wasserflaschen etc. Alles, was in einer Hand getragen wird, behindert die natürliche Muskelkette und der Bewegungsapparat muss kompensieren.

Danach: Brechen Sie Ihr Lauftraining nicht abrupt ab, sondern laufen Sie locker aus und gehen sie danach noch für drei bis vier Minuten.

Zwtl.: Über LICHT FÜR DIE WELT

LICHT FÜR DIE WELT -Christoffel Entwicklungszusammenarbeit ist eine international tätige österreichische Fachorganisation, die sich in 152 nachhaltig wirksamen Hilfsprojekten in Afrika, Asien, Lateinamerika und Südosteuropa für blinde und anders behinderte Menschen einsetzt. Arbeitsschwerpunkte sind die Prävention und Heilung von Blindheit und die Rehabilitation von blinden und anders behinderten Menschen. Im Jahr 2013 konnte LICHT FÜR DIE WELT 67.728 behinderte Kinder rehabilitativ fördern und 49.834 Operationen am Grauen Star durchführen. Die Hilfe erreichte insgesamt 1.023.526 Menschen in den Armutsgebieten unserer Erde. Weitere Informationen unter http:// www.licht-fuer-die-welt.at .

~
Lauftraining mit Kristina Sprenger

Datum: Dienstag, 29. April 2014
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Oberes Belvedere
Adresse: 1030 Wien, Prinz- Eugen- Straße 27
Lageplan: https:// goo.gl/ maps/ qe1eZ Website: http:// www.viennanightrun.at ~

+ + + BILDMATERIAL + + +

Das Bildmaterial steht zur honorarfreien Veröffentlichung im Rahmen der redaktionellen Berichterstattung zur Verfügung. Weiteres Bild-und Informationsmaterial im Pressebereich unserer Website unter http:// www.leisure.at. (Schluss)