echo medienhaus

Alleine laufen ist fad! Kristina Sprenger und Christian Beer laden zum gemeinsamen Lauftreff â€“ BILD

ID: LCG14109 | 16.04.2014 | Kunde: echo medienhaus | Ressort: Chronik Ã–sterreich | AVISO

Lauftraining am 29. April 2014 als Warm-up für den erste bank vienna night run.

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

Wien (LCG) – „Alleine laufen zu gehen, fällt mir oft schwer. Daher freue ich mich schon jetzt auf das gemeinsame Lauftraining mit **Christian Beer** und hoffentlich vielen anderen Laufbegeisterten am 29. April 2014 im Oberen Belvedere", so **Kristina Sprenger**, Neo-Intendantin am Stadttheater Berndorf und Romy-Preisträgerin.

Zwtl.: Als Neo-Läufer beim erste bank vienna night run starten

Für Einsteiger ist genau jetzt die richtige Zeit, mit dem Aufbautraining für den erste bank vienna night run zu starten, empfiehlt **Christian Beer**, Fitnessexperte und Laufcoach: „Laufen ist für untrainierte Menschen zu Beginn eine kleine Herausforderung. Daher rate ich jedem untrainierten Läufer, es langsam anzugehen und sich kleine Ziele zu setzen." Für absolute Einsteiger empfiehlt der Fitness-Coach einen Herz-Kreislauf Check-up beim Sportmediziner. Ein weiterer Tipp: Laufschuhe nach einem Laufbandtest mit Videoanalyse beim Profi kaufen, und nicht nach dem Aussehen – dann macht Laufen richtig Spaß.

Zwtl.: erste bank vienna night run: Frühbucher sparen!

Anmeldungen zum erste bank vienna night run sind ab sofort online unter http:// www.viennanightrun.at möglich. „Frühbucher profitieren jetzt noch von einer ermäßigten Anmeldegebühr von nur 24 Euro pro Person und tun auch etwas Gutes. Denn wie auch schon in

den Jahren davor gehen sechs Euro jedes Startgeldes direkt an LICHT FÜR DIE WELT", so erste bank vienna night run-Veranstalter **Hannes Menitz** von der Agentur msm sportmedia marketing. Der erste bank vienna night run findet heuer am Dienstag, den 30. September 2014, um 19:30 Uhr statt.

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)