



Beginn Lauftreff für Laufeinsteiger und Fortgeschrittene

Pünktlich um 16:30 startete am 23.04.2015 der dritte **Lauftreff für Laufeinsteiger des UI für Sportmedizin**, im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung**, unter der Leitung von Mag. Bernhard Reich. Kühle 6°Celsius konnten die überaus motivierten LäuferInnen, nicht davon abhalten mit dem Kurs zu starten. Bereits nach wenigen Minuten wurde den TeilnehmerInnen warm, denn Lauf- und Koordinationsübungen beanspruchten nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gehirn. Auch die Lachmuskeln wurden beansprucht, einige Übungen waren einfach zum Lachen. Bei einer kleinen Laufrunde konnten die TeilnehmerInnen das Gelernte gleich umsetzen. Abschließend mobilisierten und dehnten alle die beanspruchten Muskeln.



Foto 1: Teilnehmer „Lauftreff für Einsteiger“ nach Abschluss des ersten Lauftrainings

Zur selben Zeit starteten die „**fortgeschrittenen Läufer**“ mit dem Training. Physiotherapeut Schwarzl Christoph, BSc. startete mit einem umfangreichen Aufwärmprogramm für den ganzen Körper, um die LäuferInnen auf ein Laufschul- und Laufkoordinationsprogramm vorzubereiten. Auch hier legten die TeilnehmerInnen bereits nach wenigen Minuten die äußerste Bekleidungsschicht ab und trotzten im Laufshirt den kühlen Temperaturen. Bei der Laufrunde an der Salzach wurde weiter an der richtigen Laufhaltung und Lauftechnik gearbeitet.



Foto 2: Teilnehmer "Lauftreff Fortgeschrittene"

Der erste Schritt in Richtung Ziel ist getan. Nächste Woche geht's, bei hoffentlich wärmeren Temperaturen, weiter. Wir freuen uns darauf!