



Selbstläufer. Stadtrat Kurt Hohensinner (2. v. l.) will die GrazerInnen mit den Lauftreffs im Augarten motivieren.

KOSTENLOSES TRAINING MIT TIPPS VOM PROFI

Laufend in Bewegung

Stadtrat Kurt Hohensinner setzt auf Lauftreffs im Augarten – für Motivation am laufenden Band.

Dem inneren Schweinehund werden Beine gemacht. Das ist zumindest der Plan von Stadtrat Kurt Hohensinner, der gemeinsam mit Sportamtsleiter Mag. Gerhard Peinhaupt zu kostenlosen Lauftreffs in den Augarten lädt. 14 Tage ist der Rhythmus, bei dem man mit muss. Rund eine Stunde lang geht es seit Anfang April mit Anleitung von renommierten Sportwissenschaftlern um richtiges Aufwärmen, gesunde Lauftechniken und Übungen, die die Bewegungen in die richtigen Bahnen len-

ken. „Das Lauftraining ist sowohl für EinsteigerInnen als auch für Fortgeschrittene gedacht und soll schließlich zum Selbstläufer werden. Denn falsches Laufen verursacht etwa Muskelkater oder schlimmstenfalls Schäden an Sehnen und Gelenken“, so Sportstadtrat Kurt Hohensinner, der selbst alle zwei Wochen mit von der Partie ist. Die nächsten Treffs: 6. und 20. Mai, 18 Uhr, Augartensteg (Dauer ca. 1 Stunde). Am 27. Mai und am 3. Juni folgt dann ein Alphalaufttraining.

www.graz.at/sportamt