

## Fitnessforum mit Steffny

### Jubiläum Wehratallauf

Wehr

Wehr - Im Vorfeld des Jubiläums "15 Jahre Wehratallauf" veranstaltet die Stadt Wehr zusammen mit den Lauffreunden Wehr ein Fitnessforum unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Michael Thater. Nicht nur der ehemalige deutsche Spitzenläufer Herbert Steffny - WM- und Olympiateilnehmer, Bronze-Gewinner EM-Marathon 1986, 16-facher Deutscher Meister, Buchautor, Laufberater unter anderem von Außenminister Joschka Fischer - wird mitwirken, sondern auch der ehemalige Torwart Günter Wienhold. Bei der Olympiade in München 1972 stand er im Tor und spielte ferner für Eintracht Frankfurt sowie für den Sport Club Freiburg. Er wird über die "Masai-Barfuß-Technologie" berichten und wie er seine durch das Fußballspielen stark in Mitleidenschaft gezogenen Füße wieder in Ordnung brachte. Interessierte treffen sich am Dienstag, 23. August, im Frankenmattstadion um 16.30 Uhr zum Auftreff und richtigen Dehnen mit Herbert Steffny. Treff für alle Leistungsklassen ist von 17 bis 18 Uhr. Zum Thema "Laufen ist gesund" hält Günter Wienhold um 19 Uhr in der Stadthalle einen Vortrag zur Masai-Barfuß-Technik (MTB). In einem weiteren Vortrag "Laufend in Form" spricht Herbert Steffny über Walking, Jogging, Running für Fitness und Gesundheit sowie über den Einstieg bis zum Marathon. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Diesen Artikel finden Sie im Online-Angebot unter  
<http://www.suedkurier.de/lokales/badsaeckingen/wehr/art2993,1675486.html>

---

© SÜDKURIER

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SÜDKURIER GmbH

---