



Badische Zeitung vom Donnerstag, 27. Juli 2006

Richtig laufen und walken ☆

Zweites Fitnessforum mit anerkannten Kapazitäten



Gaben Informationen zum Fitnessforum (von links): Günter Schönauer, Michael Thater und Reinhard Thater **Va ...mehr**

WEHR (hjb). Als Ergänzung zum Wehratallauf wird es am 22. August ein Fitnessforum geben. Als Ratgeber und Referenten konnten Herbert Steffny, Stefanie Philipp sowie Dr. Heinz Birnesser gewonnen werden.

Der Schirmherr der Veranstaltung, Bürgermeister Michael Thater, sein Kulturamtsleiter Reinhard Valenta sowie der Cheforganisator des Wehratallaufs, Günter Schönauer, gaben bei einer Pressekonferenz bekannt, was die Teilnehmer des Forums erwartet. Der ehemalige deutsche Spitzenläufer und heutige Motivationstrainer

Herbert Steffny wird wieder nach Wehr kommen. Mit Heinz Birnesser, ärztlicher Direktor der Sporttraumatologie der Uni Freiburg und Mannschaftsarzt beim Deutschen Leichtathletikverband (DLV), wurde eine Kapazität der Sportmedizin gewonnen.

Die Veranstaltung wird von der Stadt und dem Naturpark Südschwarzwald finanziell unterstützt. Wie Valenta erläuterte, gliedert sich das Programm in zwei Teile. Im praktischen Teil mit Workshop werden eine Laufschulung geboten und richtiges Dehnen beigebracht. An den Workshops zwischen den Weihern des Angelsportvereins und dem Wehrstaudamm können nur 25 Personen teilnehmen. Ansonsten würde die persönliche Beratung zu kurz kommen. Bei den Nachmittagskursen ist auch Nordic-Walking-Fachkraft Stefanie Philipp dabei.

Die Theorie übernimmt am Abend ab 19.30 Uhr in der Stadthalle Herbert Steffny. Er spricht zum Thema "Mit Walking und Laufen in Form". Heinz Birnesser referiert ab 20.30 Uhr über "Laufsport und Nordic Walking aus Sicht des Sportmediziners". Beiden Referaten schließen sich Diskussionen an.

Schönauer freute sich über das Engagement der Stadt und die Teilnahme anerkannter Kapazitäten. Das sei eine Werbung für Wehr und den Wehratallauf. Thater unterstrich die sinnvolle und lohnende Kooperation zwischen Stadt und Naturpark. "Laufen und Nordic Walking passen in unsere Landschaft und werden weiter gefördert", versprach er.

Der Lauftreff mit Steffny kostet fünf Euro, ebenso wie die Vorträge in der Stadthalle. Infos und Karten gibt es im Verkehrsamt.

 Ligatus



Die clevere BU!
Berufsunfähigkeits -
Versicherung zum Nulltarif -
geht das?
Mehr Informationen»

- Investieren Sie in den Zukunftsmarkt Windkraft. 14% Ausschüttung p.a. und das 10 Jahre steuerfrei!*
- Das BMW Online-Sparkonto mit 2,75% Top-Zins, sicher ab dem 1.Euro! Jetzt hier informieren!
- Rendite mit Sicherheit: Garantierte Mindestverzinsung + progn. Gesamtausschüttung von 174%!

◀ schliessen ✉ versenden oben ▲

Inhalt drucken

Fenster sch