

## Lauftechnik-Training der DJK Beucherling

Läufer müssen sich auch im Winter fit halten. In der kalten Jahreszeit heißt es deshalb, auch bei den Läufern und Triathleten der DJK Beucherling, Grundlagenausdauertraining, Kraft- und Lauftechnik-Training. Für die Grundlagen ausdauer müssen lange moderate Läufe absolviert werden. Da die Athleten hier in unterschiedlichen Leistungsstufen unterwegs sind, finden nur ab und zu gemeinsame längere Läufe statt.

Kraft-, Technik- und Beweglichkeit kann man gut in der Gruppe trainieren. Aus diesem Grund trafen sich DJK-Läufer&friends am Samstag, 17. Dezember, in Pösing. Rainer Steinberger, erfolgreicher Sportler der Abteilung, gab seine Erfahrungen in Tipps und Übungen an seine Kolleginnen und Kollegen weiter. Warum ist eine gute Muskulatur wichtig? Welche Übungen bringen die wichtige Stabilität in der Körpermitte? Wie kommt man zu einem gesunden natürlichen Laufstil? All diese Fragen wurden von Rainer erklärt und in Training umgesetzt. Die Teilnehmer konnten einige neue Erfahrungen mitnehmen und können ihr Training in nächster Zeit mit diesen bereichern.

Der Abteilungsleiter, Stefan Greil, sprach Rainer Steinberger nach dem Training seinen Dank aus. Es ist ein riesen Vorteil einen so versierten Trainer und Sportler in der Abteilung zu haben.

Es ist vorgesehen, dass eine ähnliche Einheit auch im Januar wieder stattfinden wird. Außerdem ist nach den guten Erfahrungen 2016 im Frühjahr 2017 erneut ein Anfängerkurs für Freizeitläufer geplant. Nähere Informationen folgen.

Somit steht einer guten und verletzungsfreien Laufsaison 2017 nichts mehr im Weg.

