

Läufer- Stammtisch

■ Am Freitag, dem 2. März lädt die Lauf- und Walking-Gruppe des SV HANSE-Klinikum zu ihrem nächsten Stammtisch ein. Der Sport-Physiotherapeut Frank Ernst wird über „Effektive Trainingssteuerung beim Laufen“ referieren. Dabei kommen Elemente der Trainingsgestaltung wie Aufwärmen, Lauschule, Intensitätsbereiche, Verletzungsreduktion, Ausgleichstraining und Regeneration zur Sprache.

Nicht nur ambitionierte Läufer, die sich vielleicht in diesem Jahr eine persönliche Bestzeit vorgenommen haben, sondern auch alle anderen Freizeitsportler, die ohne Wettkampfgedanken ihr Hobby betreiben, werden den einen oder anderen guten Tipp mit nach Hause nehmen können. Beginn ist um 19:00 Uhr im Norddeutschen Hof im hinteren Saal. **B.K.**

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 26.02.2012