

„Laufend in Bewegung“ mit dem 1. Hanauer Lauftreff

Hanau. Auch Ende März ist das kostenfreie Vereinsangebot von Gesundes Hanau e.V. im Hanauer Kulturforum ein voller Erfolg gewesen. Dieses Mal stand der „Gesundheitstalk“ unter dem Motto „Laufend in Bewegung“.

In diesem Rahmen erläuterte der 1. Hanauer Lauftreff in Person des Laufgruppenleiters Michael Weigle die Vorteile des Laufens. Dabei spiele es keine Rolle, ob es sich um Walken, Nordic Walking oder

Laufen handele. Außerdem erläuterte Weigle, wie es gelingt, das Sofa zu verlassen und sich zu bewegen. Auch wertvolle Kleidungstipps gab der Laufgruppenleiter zum Besten. Ideal seien atmungsaktive Stoffe. Das Wichtigste beim Laufen seien jedoch die Schuhe. Diese sollten am besten bei einer Laufanalyse in einem Fachgeschäft bestimmt und erworben werden. Abschließend stand Weigle für Fragen zur Verfügung und lud die Teilnehmerinnen und Teil-

nehmer des „Gesundheitstalk“ ein, das vielfältige und kostenfreie Angebot des 1. Hanauer Lauftreffs (www.hanauerlauftreff.de) zu nutzen.

„Wir freuen uns sehr auf unsere wiederkehrenden Beiträge und haben uns in diesem Jahr ganz bewusst sehr unterschiedliche Themen vorgenommen. Lassen Sie sich überraschen“, informierte Karl-Georg Wolff, 2. Vorsitzender des Vereins Gesundes Hanau in seiner Verabschiedung.



Karl-Georg Wolff (L) mit Michael Weigle, der den Vortrag gestaltet hat