

Fachvortrag von Daniel Vey beim Laufftreff

„Nach der Saison ist vor der Saison!“

Im Ausblick auf die kommende Laufsaison 2019 hörten wir einen Fachvortrag von Herrn Daniel Vey, Sportwissenschaftler (M.A.).



Herr Vey berichtete uns aus seiner von ihm entwickelten Lauf/Bewegungsstudie. Wir erfuhren, dass Laufen nicht einfach Laufen bedeutet. Bedingt durch Sitz- und Bewegungsmuster in unserer heutigen Berufs- und Arbeitswelt bestehen vielfach schon Fehlhaltungen, die beim Lauftraining unkorrigiert zu Verletzungen oder Beschwerden führen können wie z. B. das „Läuferknie“.

Des Weiteren kann ein optimierter Laufstil auch mitunter helfen, die gesteckten Wettkampfergebnisse zu erreichen.

Gut informiert sehen wir optimistisch der Laufsaison 2019 entgegen.