



## MZ-Landkreislauf: Mit Experten-Tipps gut gerüstet

Die Vorbereitungen für den 2. Mittelbayerische Landkreislauf sind in vollem Gange. Heute findet um 18 Uhr in den Regensburg Arcaden das letzte von drei Laufseminaren statt. Zum Thema „Wenn's hinten zwickt und vorne beißt – Hilfe bei den kleinen Lauf-Wehwehchen“ spricht Dr. Jürgen Danner von der Regensburger Ortho-

pädengemeinschaft. Anschließend geben die Orthopäden Dr. Ulrich Graeff und Dr. Helmut Biller wichtige Informationen zum Thema „Überlastungsschäden im Laufsport und wie man sie vermeiden kann. Anmeldung für die Seminare ist unter Telefon (09 41) 20 74 49 auch heute noch möglich.

Foto: dpa