



Gemeinsames Laufen
sorgt für Abwechslung.

Aktive Gesundheitsförderung

MIT Sicherheit Laufen
www.mitsicherheit-laufen.ch

Laufen MIT Sicherheit
www.laufen-mitsicherheit.ch

Lauftreff in Goldach

Fehlt es Ihnen manchmal auch an Motivation, den inneren Schweinehund zu überwinden und alleine laufen zu gehen? Ein Grund mehr, einem Lauftreff beizutreten.

Laufen in einer Gruppe macht gleich doppelt so viel Spass. Die Läufer motivieren und ermutigen sich gegenseitig durchzuhalten, auch wenn es schwierig wird. Das schweisst zusammen, schafft Freundschaften.

Im Gegensatz zum alleine Laufen sorgt gemeinsames Laufen mit verschiedenen Strecken und unterschiedlichen Trainingsformen für Abwechslung. Es wird nie langweilig. Einige Lauftreffs bieten auch Trainingseinheiten an, in denen Lauftechnik, Atemtechnik und Körperhaltung verbessert werden können, so dass Sie schneller und effizienter laufen.

Regelmässiges Laufen kann zahlreiche gesundheitliche Vorteile haben, wie z. B. die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Verbesserung der Lungenfunktion und die Reduzierung des Stresslevels. Gemeinsames Laufen motiviert regelmässig zu laufen und so von den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Hinzu kommt, dass Laufen in der Gruppe auch ein gewisses Mass an Sicherheit bietet. Die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig, passen aufeinander auf und so reduziert sich das Risiko, sich in ungewohntem Terrain oder bei schlechtem Wetter zu verlaufen oder zu verletzen.

Der neue Goldacher Lauftreff, Laufen-MIT Sicherheit, MIT Sicherheit – Laufen ist anerkanntes Mitglied von Swiss Athletics. Egal ob Sie Anfänger (Kaltstart) oder Fortgeschrittener (Warmstart) sind, in einer Gruppe zu laufen kann sowohl für Ihre körperliche als auch für Ihre mentale Gesundheit von Vorteil sein.

Weitere Informationen, wie Kurstermine, Uhrzeiten und Treffpunkt(e) finden interessierte Personen auf der Webseite www.mitsicherheit-laufen.ch oder melden sich direkt per Mail über laufen@mitsicherheit.ch bei uns.

Andreas Meier
laufen@mitsicherheit.ch