**Ist Joggen wirklich gefährlich und ungesund**

**Oft hört man, Joggen sei vor allem für unseren Bewegungsapparat und unsere Gelenke schädlich und daher nicht zu empfehlen.**

**Wenn ich irgendwelche Turnschuhe anziehe, der Körperhaltung , der Lauftechnik und dem Laufstil keine Beachtung schenke, keine Stabilisations- und Kräftigungsübungen mache und auf harter Strasse losrenne, dann haben diese Stimmen sicher recht.**

**Wenn man aber beim Joggen verschiedene Regeln beachtet, dann ist die Belastung unserer Gelenke etwa gleich gross wie beim Wandern. Gelenkschonendes Joggen ist jedoch sehr wichtig und das kann man auch lernen. Wenn man die richtigen Laufschuhe trägt, sich eine gute Lauftechnik und Körperhaltung aneignet, den Laufstil dem Gelände anpasst und regelmässig Stabilisations- und Kräftigungsübungen macht, ist Joggen sehr schonend.**

**Ob Joggen, N-Walken, Velofahren, Schwimmen oder Wandern, das ist nicht entscheidend. Wichtig ist doch, dass man sich genügend bewegt und so etwas für die Gesundheit tut.**

**Kaum eine andere Sportart ist so effizient wie Joggen. Die Vorteile des Laufsports sind beeindruckend, wenn er mit Mass und Umsicht ausgeführt wird. Es braucht keine Infrastruktur, Geräte und Anlagen. Joggen kann man fast immer und überall. Zudem kann man die Natur und die Waldluft geniessen. Besonders interessant und motivierend ist das Joggen in der Gruppe.**

**Auch im nächsten Frühling organisiert der Lauftreff Grosswangen wieder einen Joggingkurs für Interessierte und Einsteiger.**