

Das erste Mal

www.swisslaufftreff.ch | s.studer@swisslaufftreff.ch, 05.02.16

Einstieg

Du kannst jederzeit mit Laufen und Walken beginnen. Orientiere dich im Internet oder in der Tagespresse, an welchem Tag und zu welcher Zeit in deiner Nähe ein SwissLaufftreff stattfindet. Die einfachste Variante: Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bekleidung

Komme das erste Mal in bequemer lockerer Bekleidung und Sportschuhen.

Infos

Im Internet findest du die Telefonnummer des Standortleiters/der Standortleiterin von deinem Ort. Wenn du Fragen hast, die dir unser Internetauftritt nicht beantwortet, ruf ihn/sie doch an!

Laufen

An jedem Standort wird in verschiedenen Gruppen mit verschiedener Geschwindigkeit gelaufen (sanftes Joggen für Einsteiger bis sehr schnelles Laufen für sehr gut Trainierte). Jedes Mal werden Neu-Einsteiger herzlich begrüsst und in die passende Gruppe eingeteilt. Du hast jederzeit die Möglichkeit, die Gruppe je nach Lust und Energie zu wechseln.

Walking

Auch hier gibt es verschiedene Gruppen mit verschiedenen Stärkeklassen (Einsteiger bis Power Walking). Wenn du Nordic Walken möchtest, kannst du das erste Mal auch ohne Stöcke kommen, damit du dich zuerst für den optimalen Stockkauf informieren kannst.

Wichtig

Wenn dir der Lauf-/Walking-Abend gefallen hat: Bleib dran und komm wieder – auch bei schlechtem Wetter! Findet auch während der Schulferienzeit statt.