**Lauftreff Grosswangen**

**Rückblick**

Fünf Sportbegeisterte gründeten 1995 den Lauftreff Grosswangen. Im Frühjahr 2004 haben sich die Gruppen Walken und Nordic-Walken

( welche seit 1998 gemeinsam trainierten) mit dem Lauftreff zusammengeschlossen. Gleichzeitig ist man dem Swiss Lauftreff beigetreten, welchem 31 Standorte der Zentralschweiz angehören. Leiterinnen und Leiter des Swiss Lauftreff haben nun Gelegenheit, regelmässig Weiterbildungskurse zu besuchen.

**Was bietet der Lauftreff**

Jedermann, ob jung oder älter, ob Anfänger oder Fortgeschritten kann beim Laufen, Walken oder Nordic-Walken mitmachen. Die Teilnahme ist kostenlos, nicht leistungsbezogen und ein regelmässiger Trainingsbesuch ist nicht obligatorisch. Regelmässig werden Kurse für Joggen und Nordic-Walking angeboten. Für viele ist das Joggen und Walken in der Gruppe angenehmer und interessanter. Trainiert wird in verschiedenen Leistungsgruppen. Ein vielseitiges Jahresprogramm (Picknick, Velotour, Pizzaessen, Schneeschuhlaufen usw.) eignet sich bestens für Abwechslung und Kameradschaft.

**Ziele des Fit- und Lauftreff**

Die Grundgedanken sind noch die gleichen wie bei der Gründung: Vielen Leuten den Einstieg für das Laufen, Walken und Nordic-Walken erleichtern. Wird das Lauftraining zu intensiv oder zu einseitig betrieben, kann dies zu Überlastungen und Verschleisserscheinungen am Bewegungsapparat führen. Deshalb ist das Leiterteam stets bereit, wichtige Ratschläge und Tipps über Trainingsintensität, Lauftechnik, Ernährung, Bekleidung usw. weiterzugeben.

Der Lauftreff Grosswangen ist kein Verein mit Vorstand, Statuten, Mitgliederbeiträgen und Verpflichtungen. Ein Leiterteam von acht Personen ist für die Geschicke des Lauftreff zuständig.