

Winterprogramm 2023/24

Die SwissLauftreff-Sommersaison endet am **Donnerstag, 26. Oktober 2023**. Wir werden aber auch im Herbst und Winter laufend und walkend aktiv bleiben und in der Natur unterwegs sein.

Bewegung an der frischen Luft stabilisiert und stärkt das Immunsystem. Der Körper ist dadurch weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Darum laufen und walken wir auch in der Herbst- und Winterzeit weiter.

Programm ab NOVEMBER 2023:

Walking, Nordic Walking:

Samstag 13.45 Uhr
Parkplatz Gemeindekanzlei

Laufen:

Samstag 08.30 Uhr
Sportplatz Büelacherhalle

Lauf mit uns, wir freuen uns auf Dich!

SwissLauftreff-Team Ettiswil

www.swisslauftreff.ch



Für viele Hobbysportler endet die Saison, wenn die Tage kürzer werden und Regen, Kälte und Dunkelheit einsetzen. Dabei hat **Outdoor-Sport im Herbst und Winter Vorteile für die Gesundheit:**

Klare Luft

Die Luft ist im Herbst und Winter viel klarer. Während im Sommer viel Feuchtigkeit in der Luft ist, ist die Winterluft trockener und lässt viele Menschen besser atmen.

Das Farbenspiel und der Schnee

Im Herbst sind die Bäume aussergewöhnlich schön und bunt. Sobald die Farben verblasen, kommt der Schnee. Wenn es so herrlich knirscht bei jedem Schritt, die Geräusche gedämpft werden und es so wunderschön weiss glänzt; das sind doch wirklich die schönsten Laufmomente!

Man verbrennt mehr Kalorien

Durch die Kälte muss der Körper mehr arbeiten, um sich warm zu halten. Das bedeutet, dass er mehr Kalorien verbrennt. Wenn das nicht ein guter Grund ist!

Abschlusshöck

Zum Abschluss der Sommersaison treffen wir uns am **Donnerstag, 16. November 2023, 19.00 Uhr** im **Egghuus Ettiswil**. Beim Pizza-Essen und gemütlichen Beisammensein lassen wir die Lauf-Saison ausklingen.

