

Willkommen zum Saisonstart

Den Kopf frei kriegen und fit werden? Dann ist Laufen oder Walken die Lösung. Am **Montag, 1. April 2024** starten wir in die neue SwissLauftreff-Sommersaison.



Laufen/Joggen

Montag, 18.45 Uhr

Donnerstag, 18.45 Uhr

► (jeweils Einlaufen ab 18.30 Uhr)
Sportplatz Büelacherhalle

Walking

Donnerstag, 18.45 Uhr

Sportplatz Büelacherhalle

Wir legen vor dem Lauftraining grossen Wert auf bewusstes Einlaufen/Aufwärmen sowie Beweglichkeit und Koordination. Wir laufen/walken jeweils eine Stunde. Es wird in verschiedenen Leistungsgruppen gelaufen. So kommen Wiedereinsteiger/innen sowie auch gut trainierte Läufer/innen auf ihre Rechnung. Unser Lauftreff ist kostenlos und vereinsunabhängig. Für die Teilnahme braucht es weder eine An- noch eine Abmeldung. Der Lauftreff findet jede Woche statt, auch an Feiertagen und während den Schulferien.

Neueinsteiger

Du möchtest mit dem Joggen anfangen? Eine gute Idee! Kaum eine Sportart ist effektiver und einfacher umzusetzen als Joggen. Du steigerst deine Kondition, verbrennst Kalorien und bekommst gleichzeitig einen freien Kopf. Besondere Aufmerksamkeit geniessen daher in unserem Lauftreff Neueinsteiger/innen. Denn es gilt, Freude am Laufen und Walken zu vermitteln und zu erhalten. Wir unterstützen dich dabei. Komm einfach vorbei und probiere es aus!

Neuer Leiter bei der Laufgruppe

Es freut uns sehr, Pirmin Schmid als neuen Trainingsleiter bei uns im Leiterteam begrüssen zu dürfen. Es ist schön, dass wir mit Pirmin einen bereits erfahrenen Läufer für unser Team gewinnen konnten und wünschen ihm viel Spass und Freude im Lauftreff.

SwissLauftreff-Team Ettiswil

Beatrice Ambühl, Esther Arnold, Luzia Dober, Martin Dober, Daniela Kneubühler, Pirmin Schmid, Irma Strässle, Regula Vogel

Sich verabreden!

Wörter wie "Ausdauertraining" und "Tempoläufe" schrecken ab. Sie klingen vor allem nach Arbeit und Anstrengung, nach To-do-Liste und Stress. Man kann diese Begriffe aber einfach durch "Rausgehen und Leute treffen" ersetzen – klingt doch schon entspannter. Mit Freunden eine Runde im Wald drehen geht schon als Sport durch. Wer es ein bisschen ambitionierter mag, schliesst sich dem Lauftreff an. Ansonsten gilt: Ob Radfahren, Spaziergehen, Joggen oder Wandern - es ist nicht wichtig, wie man sich bewegt, sondern dass man sich bewegt. Alles andere kommt von allein: Die gute Laune, das bessere Körpergefühl, der entspanntere Schlaf. Wer ein paar Mal Sport an der frischen Luft getrieben hat, wird schnell feststellen: Bewegung macht süchtig.

