



Joggen für Anfänger hört sich eventuell etwas komisch an, denn das Laufen beherrschen wir Menschen in der Regel schon seit der frühesten Kindheit. Die meisten Kinder rennen, laufen und springen unbeschwert auf Spielplätzen und geben sich der Bewegung hin. Es werden kein Trainingsplan oder eine Vorgabe benötigt. Meist passiert es aus eigenem Antrieb und der Lust an der Bewegung. Leider locken im späteren Alter oft die bequemen Versuchungen. Die Folgen sind bekannt: Weniger Bewegung und vielleicht auch Zunahme des Gewichts.

Das Joggen stellt aber für viele Menschen den einfachsten Weg dar, wieder mit dem Sport zu beginnen. Deshalb werden unsere Laufexpertinnen am

Mittwoch, 08. Mai 2019, 19.30 Uhr

Mittwoch, 22. Mai 2019, 19.30 Uhr

Treffpunkt beim FW-Depot Mattwil



für Laufeinsteiger/-innen einige erste Tipps geben, die das Laufen erleichtern und das **Joggen für Anfänger** zu einem vielleicht langfristigen Spass werden lassen.

Lassen Sie sich zum **START** motivieren!

coop
Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

2019 mach mit!

Es geht nicht um die zurückgelegte Distanz, besonders beim **Joggen für Anfänger** ist es wichtig, ganz langsam zu laufen. Ohne Zeitdruck und am besten auch ohne Uhr. In den eigenen Körper hineinhören und die Umgebung intensiv wahrnehmen.