

# SwissLauftreff



Die tragende Idee vom SwissLauftreff besteht darin, die Bevölkerung zu sportlicher Aktivität zu motivieren, denn Ausdauersport fördert die körperliche Fitness und die Gesundheit.

Beim Standort Kriens wird nebst dem Jogging in drei Stärkeklassen auch das gelenkschonende Nordic Walking angeboten. Erfahrene Leiter/-innen betreuen die jeweiligen Gruppen. Laufen und Nordic Walking in der Gruppe macht mehr Spass, weil man sich gegenseitig austauschen, anspornen und ermutigen kann. Die Teilnahme ist vereinsunabhängig, kostenlos, ohne Leistungsdruck und für alle offen. Nordic Walking ist aus gesundheitlicher Sicht eine der besten Sportarten. Walken ist sehr gelenkschonend und durch den Einsatz der Stöcke werden 90 % des gesamten Muskelapparates beansprucht. Gelaufen wird in den drei Leistungsgruppen Jogger, Fortgeschrittene und Marathon Team Kriens. Die Jogger- und die Fortgeschrittenen absolvieren abwechslungsreiche und aufbauende Lauftrainings. Beim Marathon Team Kriens trainieren ambitionierte Cracks und Hobbyläufer/-innen wettkampforientiert, alle dem eigenen Leistungsvermögen entsprechend.

**Die sportliche Betätigung steht im Vordergrund, Freude und Spass daran haben im Mittelpunkt!**



## GEGRÜNDET

2007

## STANDORTLEITER

Kari Gisler

## KONTAKT

Kari Gisler

079 399 50 44

karl.gisler57@bluewin.ch

www.swisslauftreff.ch