

Hallo liebe Läuferin/lieber Läufer,

willkommen in unserer Laufgruppe. Unser Ziel ist die Verbesserung unserer Lebensqualität durch das gemeinsame und systematische Laufen. Wir suchen nicht den Wettlauf, sondern ein soziales und freundliches Treffen. Unser Standardlaufstrecke ist 5 km, aber wir respektieren jedes Leistungsniveau und jedes Tempo. Bitte sei ehrlich und offen, wenn etwas nicht passt!

Und nicht vergessen: Jeder läuft unter eigener Verantwortung und man darf jeder Zeit aufhören oder eine Pause machen.

Ein paar Worte zum Laufen:

Laufen hat mehrere körperliche und psychische Vorteile (Gesunderes Herz, Anti-Stress-Wirkung, Besserer Schlaf, Stärkeres Immunsystem usw.).

Aber es birgt auch Risiken:

Muskelerletzungen, Gelenkprobleme, Erschöpfung gehören zu diesen Risiken. Deswegen nie über die eigenen Grenzen hinausgehen, vor dem Laufen sich aufwärmen und wenn es nicht dein Tag ist, sofort aufhören.

Warum mit den NaturFreunden?

Weil wir naturfreundlich sind (Abwechslung in der Stadt und in der Natur),

Weil gemeinsam Laufen sicherer ist und vor allem, weil wir sozial sind.

Wir freuen uns, euch in unserem Verein vielleicht auch irgendwann als Mitglieder begrüßen zu dürfen.

Organisation: Kiki Günther-Papadopoulou / ptol_kiki@hotmail.com

Vereins-Homepage: www.naturfreunde-regensburg.de

