

In der Gruppe läuft sich's leichter: Regelmäßig walken mit dem Lauftreff von Hiergeblieben



Der erste diesjährige Walk des Lauftreffs von Hiergeblieben.

(Foto: Hiergeblieben e.V.)

(cs) Schweinehunde sind äußerst treu: Sie verlassen einen nicht. Statt mit ihnen zu schmollen, lohnt es sich, regelmäßig mit Ihnen Gassi zu gehen. Nachdem es sich der eine oder andere Sportvorsatz für 2024 schon zwei Wochen gemeinsam mit dem Schweinehund gemütlich gemacht haben, könnte eine Verabredung mit anderen Menschen die beiden aus den Kissen locken. Zum Beispiel beim regelmäßigen Lauftreff

des Vereins Hiergeblieben e.V. Beim Lauftreff walken jeden Dienstag und Donnerstag um 9:30 Uhr aktuell Menschen aus Kranichstein, die etwas für ihre Gesundheit, ihre Fitness und zu ihrer Entspannung tun möchten. Und wenn Sie das gute Dutzend Menschen, die den Lauftreff schon regelmäßig besuchen, kennen gelernt haben, läuft sich's wie von selbst. Das Gute ist: Mit 2x Walken in der Woche haben Sie ihr Wochenpensum auch

schon erfüllt. Der Lauftreff von Hiergeblieben praktiziert das Nordic Walking, also zügiges Gehen mit oder ohne Unterstützung von Laufstöcken. Es ist eine Sportart für Menschen, die nicht joggen wollen oder können. Auch Anfängerinnen und Anfänger sowie Menschen, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben, können problemlos einsteigen und mitmachen. Weder die Muskulatur und die Gelenke noch

das Herz-Kreislaufsystem werden überfordert. Der Lauftreff ist übrigens kostenlos.

Bei Interesse bitte im Büro von Hiergeblieben e.V. melden unter 06151-787 08 15 oder info@hiergeblieben-kranichstein.de. Oder direkt zum Treffpunkt kommen und nach Helga fragen: jeden Dienstag und Donnerstag um 9:30 Uhr vor der ehemaligen Sparkassen-Filiale am Einkaufszentrum (EKZ).