



**Mach mit – bleib fit!**  
**Joggen in der Natur, bei jedem Wetter, in allen Jahreszeiten, Laufen mit andern ...**  
**... für deine Gesundheit, deine Fitness und dein Wohlbefinden.**

## **Lauftreff Kirchberg**

Auch du bist herzlich willkommen!

Wir laufen in 2-3 Niveau-Gruppen.

### **gemütliches Laufen**

Diese Gruppe ist mit reduziertem Tempo unterwegs. Gemeinsam in der Gruppe laufen und geniessen sind uns wichtig. Die positiven Auswirkungen des Joggens (Förderung der Gesundheit, mehr Energie für Körper und Geist im Alltag, Fortschritte erzielen...) erreichen wir auch mit gemütlichem Tempo.

Das Laufen in einer Gruppe motiviert zu regelmässigem Training, auch bei „Wind und Wetter“.

### **Tempo deinem Können angepasst**

In der Gruppe für Fortgeschrittene gibt es immer wieder Routen-Varianten. Du kannst die Strecke und das Tempo nach deinen Fähigkeiten auswählen. Viele schätzen es auch, wenn sie gefordert werden und sind stolz auf die gemachten Fortschritte.

## **Lauftreff Kirchberg**

Wir treffen uns

**jeden Montag um 19 Uhr beim Oberstufenschulhaus in Kirchberg**



Bei uns machen viele mit, die nicht jedes Mal dabei sein können. Macht nichts – du kommst, wenn du Zeit und Lust hast. Machst du mit? Schau mal rein! Wir freuen uns! Gelegentlich sind wir auch auf Spezialtouren unterwegs z.B. Thurüberquerung, Joggingtour der Murg entlang, über die Albiskette, ins Ofenloch, Thurweg Bazenheid - Wildhaus... u.a.m.

Auskunft gibt gerne Simon Schönenberger 079 473 08 34 [simonschonenberger@gmail.com](mailto:simonschonenberger@gmail.com)