

Jogging: Abnehmen ohne Hokuspokus

Der Basler Verein Laufftreff will mit Übergewichtigen den Kampf gegen die Pfunde aufnehmen.

Die Wintermonate sind verführerisch. Statt den inneren Schweinehund zu überwinden, bleibt man meist lieber vor dem Fernseher. Die Quittung folgt im nächsten Sommer: schon wieder ein paar Pfunde mehr als in der letzten Badesaison! Der Verein Laufftreff will

nicht tatenlos zuschauen und organisiert nun ein «Jogging für Übergewichtige». Medizinischen Hokuspokus verspricht der Verein aber nicht. Die Motivation, etwas gegen das Übergewicht zu machen, müsse letztlich von den Teilnehmern selbst kommen.

Der Kurs beginnt im Januar und findet unter strenger ärztlicher Aufsicht statt. Angela Reinhart, eine der beiden begleiten-

den Ärzte, spricht von einem «Training nach dem heutigen universitären Standard».

Die zweijährige «Jogging-Diät» beinhaltet 20 intensive Trainingswochen. In persönlichen Gesprächen sollen realistische Ziele gesetzt werden.

Dabei soll das «gesunde Abnehmen» im Mittelpunkt stehen. «Wir wollen aus den Teilnehmern keine Körnlipicker machen», verspricht Reinhart. Ein

bestimmtes Zielpublikum habe man nicht definiert: «Das kristallisiert sich von selbst heraus. Ein 170 Kilo schwerer Mensch wird aber wahrscheinlich nicht die Selbstdisziplin haben, in diesen Kurs zu kommen», glaubt Reinhart.

Trotz allem verspricht die Ärztin: «Wenn sie einmal dran sind, macht Bewegung auch Übergewichtigen Spass.»

lsl.

► laufftreff.ch



Joggen kann auch Übergewichtigen Spass machen.

Foto: pixello.de