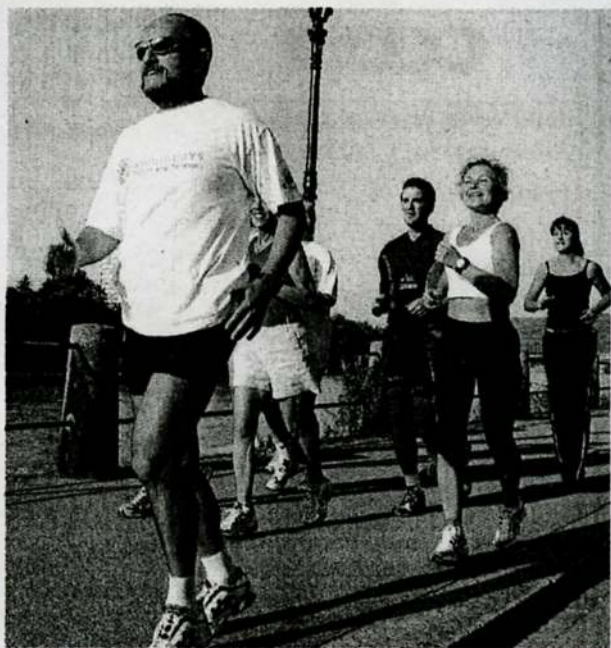


# Langsam wieder in Form kommen



Gabor Szirt (l.): Kurse für Lauf-Anfänger.

Foto: gi.

**Die Aktion sunny.days macht müde Männer und Frauen wieder munter.**

Schon der Gedanke an eine sportliche Betätigung treibt Ihnen den Schweiß aus den Poren? Fünf Kilometer am Stück zu rennen, scheint Ihnen schlicht ein Ding der Unmöglichkeit zu sein? Dann sind Sie bei Gabor Szirt an der richtigen Adresse.

Szirt bietet im Rahmen der Aktion sunny.days einen Laufkurs für Anfänger an. «Das Zielpublikum sind leicht übergewichtige Hausfrauen oder Frühpensionäre», erklärt Szirt. «Leute, die während längerer Zeit keinen Sport getrieben haben.»

Wer den Kurs regelmässig besucht, dem verspricht Szirt, dass er bis Ende August so in Form sein wird, dass er auch den Bas-

ler Stadtlauf «in akzeptabler Zeit» überstehen kann.

Es ist nicht das erste Mal, dass Szirt einen derartigen Kurs anbietet. Seine Erfahrung zeigt, dass «etwa die Hälfte der Teilnehmer auch nach dem Kurs weiter Sport treibt». Wichtig sei, dass die Läufer nicht gleich überfordert würden: «Darum beginnen wir mit ganz kurzen Lauf-Phasen und erholen uns dann wieder.» Im Laufe des Kurses wird immer länger am Stück gejoggt, die Pausen dazwischen werden immer kürzer.

Der Kurs findet immer mittwochs und freitags statt und ist gratis. Treffpunkt ist um 18.55 Uhr beim St. Alban-Tor. Ein Ersatz-Shirt und eine kleine Trinkflasche sollten mitgenommen werden. fra.

► [www.creative-event.ch](http://www.creative-event.ch)