

Sport

«Laufen, aber richtig!» – der Verein Lauftreff.ch zeigt, wie's geht

Der Verein Lauftreff.ch ist eine Laufschule für Anfänger, Fortgeschrittene und Firmen. Wer mit dem Laufen anfangen will, findet beim Verein kompetente Beratung und aufmerksame Anleitung durch den Fachmann. «Laufen ist die natürlichste Bewegungsart», sagt Gabor Szirt, Präsident des Vereins Lauftreff.ch. Fast jeder könne laufen, unabhängig von Alter und Geschlecht, Grösse und Gewicht. Allerdings fehle es den meisten Leuten, die mit dem Laufen beginnen, an Orientierungshilfen. Wenn man einfach in den Wald gehe und losrenne, gehe bestimmt etwas schief. Gabor Szirt, der Dutzende von Läufen absolviert hat, darunter Marathons und Bergmarathons (Jungfrau etc.), und als einer der profiliertesten Exponenten des regionalen Laufsport gilt, hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Menschen zum Laufen zu motivieren und ihnen einen schmerzfreien Einstieg in die «wundervolle Welt der natürlichsten Bewegungsart» zu ermöglichen. Mit dem von ihm gegründeten

Verein Lauftreff.ch und mit dessen zwölf Trainern und Trainerinnen führt er regelmässig Anfängerkurse in Basel und in der näheren Umgebung von Basel durch. Daten können auch nach Wunsch vereinbart werden. Für Gruppen finden geführte Trainings in mehreren Stärkeklassen statt. Die Aktivitäten des Vereins werden von mehreren Partnern unterstützt. Mehr Infos zum Angebot des Vereins unter www.lauftreff.ch.



Lauftreff.ch

Die Laufschule

... für Anfänger/innen

... für ambitionierte Läufer/innen

... für Firmen

Gruppen oder Einzelstunden

Aeschenvorstadt 67, 4010 Basel

Tel. +41 61 227 88 35

info@lauftreff.ch, www.lauftreff.ch