



Tipps für Laufanfänger:

- Langsam anfangen
- Lieber wenige Kilometer durchlaufen, anstatt dauernd Pausen zu machen
- Lauft Strecken, die ihr kennt und mögt. Das kann die Motivation steigern.
- Mit flachen Strecken anfangen und nicht direkt die Wienberge hoch und runter rennen
- Bei körperlichen Bedenken und Risiken im Vorfeld einen Arzt aufsuchen
- Kräftigungs- und Koordinationsübungen können das Training optimal ergänzen
- Pausen machen und nicht direkt übertreiben!
- Eine Uhr, besondere Kleidung und DIE Laufschuhe brauch man als Anfänger nicht. Sportschuhe und normale Sportbekleidung reichen aus.
- Keine Ausreden suchen!

Los geht's!!!

Viel Spaß beim Laufen wünscht euch eure Leichtathletikabteilung des TuS Mosella Schweich e.V.!