



*Laufen - Aller ANFANG IST.....leicht!!!*

# 6 Gründe für das Lauftraining

warum jeder joggen / laufen sollte....

# I. JEDER KANN JOGGEN / LAUFEN



## 2. JOGGEN / LAUFEN IN JEDEM ALTER



3. joggen macht gute laune



## 4. joggen / laufen immer und überall



## 5. joggen ist einfach



## 6. Joggen ist effizient



# Tipps für Laufanfänger - Rookies

*Was brauche ich zum Joggen /  
Laufen -  
Grundlagen*

*GUTE Schuhe  
gute laune  
gute motivation*

***und wenn wir schon dabei sind  
könnten diese Punkte auch  
noch beachtet werden.....***



## Untersuchung

Dieser Check soll klären, ob du „laufgesund“ bist, ob da auch wirklich keine versteckten Beschwerden z.B. in Herz oder Gelenken sind



## Der puls und die geschwindigkeit

Aber wie wähle ich das richtige Lauftempo und den  
richtigen Laufpuls für mich?



## Schuhe

Deine Bänder und Gelenke haben beim Laufen das 2 -  
3fache des Körpergewichtes abzufedern.

➔ Den Überblick behalten

Bring Ordnung in dein Training.

Danke für die  
Aufmerksamkeit

