

Laufgruppe

"Ich sollte mich mehr bewegen!" -

"JETZT muss ich wirklich abnehmen, aber heute ist ja noch ...!"

... diese und ähnliche Sätze gehen dir immer wieder im Kopf herum?

Du möchtest etwas tun, bekommst deinen Hintern aber nicht hoch, weil:

...Ausreden gibt es genug :) ... doch Lösungen auch!

Und eine bzw. zwei davon möchte ich dir bieten:

In einer Gruppe:

... macht es mehr Spass,

... ist man motivierter,

... sieht man "aha anderen geht es genauso"

... werden deine "Mitreiter" auf dem gleichen Level sein (diverse Kategorien)

und wenn du mal wieder ein Tief hast, werden die anderen es schaffen, dass du deine Motivation wieder findest.

Wir treffen uns, bewegen uns in der freien Natur

(keine Sorge, wenn du noch nicht oder nicht mehr fit bist, wir starten alle langsam).

Du würdest gerne deine Ernährung verbessern?

Auch das kann unser Thema sein!

Ich unterstütze dich dabei:

DEINE Wunschfigur / -Fitness endlich (wieder) zu erreichen.

(Auch Mami's / Papi's mit Kinderwagen willkommen)

Ort: Zürich und Umgebung oder nach Vereinbarung

(gerne gründe ich in deiner Gegend eine Laufgruppe :))

Wie bereits erwähnt: diverse Kategorien :)

Das heisst, du brauchst keine Sorge haben, dass du die anderen viel schneller / fitter sind oder umgekehrt, du nicht auf alle warten musst.

z.B.

- Alterskategorien
- Fitnesslevel
- Männer / Frauen
- Mütter / Väter mit Kinderwagen